



# Atma Vichara

Nutze die praktische  
Anwendung von  
Selbstergründung!



madhukar  
enlighten life

# Selbstergründung: Eine Anleitung zur Selbstreflexion

## Eine Einführung in die Bedeutung von Selbstergründung und ihre historische Relevanz in der östlichen Spiritualität

Selbstergründung, im Sanskrit Atma Vichara genannt, ist eine Jahrtausende Jahre alte spirituelle Praxis, die tief in der östlichen Spiritualität verwurzelt ist. Sie hat eine lange Tradition in hinduistischen, buddhistischen und Jain-Philosophien und wird als der effektivste Weg zur Selbstrealisation und spirituellen Erleuchtung betrachtet.

### Was ist Selbstergründung?

Die Praxis der Selbstergründung verspricht **direktes Erwachen** und ist deshalb gar keine Praxis im eigentlichen Sinne. Vielmehr handelt es sich dabei um ein Werkzeug. Fälschlicher Weise wird Selbstergründung oft wie ein Mantra rezitiert. Dies ist nicht schädlich - darum geht es aber nicht und führt auch nicht zum Ziel des direkten Erwachens. Es geht auch nicht darum, eine Untersuchung an sich durchzuführen, und es geht auch nicht um eine psychologische Reflexion, wie leider oft von Lehrern empfohlen wird, sondern es geht um die Beendigung der Identifikation mit den Gedanken und die Erkenntnis des Absoluten. **Durch Selbstergründung kannst du also die begrenzende Identifikation mit der Person lösen und dein wahres Selbst, die innere Wahrheit erstrahlen lassen.**

### Warum ist es wichtig, sich in Atma Vichara einführen zu lassen?

Es ist unerlässlich, sich von jemandem einführen zu lassen, der das Selbst verwirklicht hat. In den östlichen Traditionen wird so jemand als Satguru bezeichnet. Andernfalls können dieselben Missverständnisse entstehen, die Sucher von Wahrheit über Jahrhunderte hatten, die nur die Schriften studierten und die Praxis des Atma Vichara für viel zu schwierig betrachteten. Das war bevor Sri Ramana Maharshi diese mit seinen authentischen Erfahrungen und Hinweisen ausräumen konnte. Ein Satguru kann Anleitung und Unterstützung bieten, um die Praxis der Selbstergründung auf eine authentische und effektive Weise anzuwenden. Nur so ist das Ergebnis des direkten Erwachens garantiert.



## Wie praktiziert man Selbstergründung?

Um Selbstergründung zu praktizieren, nütze die Frage: "Wer bin ich?" wie ein Werkzeug. Dies hilft dir, die Identifikation mit der Person und dem Körper zu durchtrennen. Ich empfehle dir regelmäßig Zeit für dich selbst zu nehmen. Setze dich in eine ruhige und entspannte Umgebung, schließe die Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf dein inneres Selbst. Stelle dir Fragen wie "Wer bin ich?" und "Was ist meine wahre Natur?" Auch die Überzeugungen: "Ich bin frei." oder "Ich bin reines Bewusstsein" können hilfreich sein. Lass die Antworten innen scheinen, ohne dich von gedanklichen Konzepten leiten zu lassen.

## Wie kannst du dich einführen lassen?

- Download des kostenlosen E-Books "Einssein": Madhukar bietet ein kostenloses E-Book mit dem Titel "Einssein" an, das wertvolle Einsichten und Anleitungen zur Selbstergründung enthält. Es ist eine wertvolle Ressource, um deine Praxis zu vertiefen und dein Verständnis zu erweitern.
- Videos bei YouTube: Madhukar bietet kostenlose Videos auf der Plattform YouTube an, in denen er Einblicke in die Praxis der Selbstergründung gibt und Anleitung bietet.
- Dieses Video bei YouTube ist ganz besonders zu empfehlen, da er jemanden anleitet, das wahre Selbst zu erkennen, der von sich sagt: "Ich meditiere seit 30 Jahren, war in tausenden Satsangs und habe alle Bücher gelesen, die es zum Thema gibt - warum bin ich noch nicht erwacht?"





## Wie kannst du dich einführen lassen?

- Teilnahme am kostenlosen Satsang: Ein Satsang ist eine Versammlung, bei der sich spirituelle Sucher/innen treffen, um gemeinsam zu meditieren und spirituelle Lehren zu hören. Madhukar bietet kostenlose Online-Satsangs an, bei denen du die Möglichkeit hast, Fragen zu stellen und von seiner Präsenz zu profitieren. Melde dich am besten für den Newsletter an, um von diesen Terminen zu erfahren.
- Teilnahme am Retreat online: Madhukar und sein Team bieten Retreats online an, bei denen du intensiv in die Praxis der Selbstergründung eingeführt wirst und Gelegenheit hast, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu praktizieren.
- Teilnahme am Retreat an den schönsten Orten der Welt: Für eine intensivere Erfahrung kannst du auch an einem Retreat vor Ort teilnehmen, bei dem du persönlich von Madhukar angeleitet wirst und in einer unterstützenden Umgebung praktizieren kannst. Die Termine für die Retreats erfährst du hier.



## Integration in den Alltag

Es ist förderlich, regelmäßig in Stille zu sitzen und dabei die Selbstergründung anzuwenden. Sitze gerne montags mit uns gemeinsam für eine knappe Stunde in Stille - wir nennen es den Madhukar Meditation Monday.



Eine weitere Idee besteht darin, kleine Zettel mit inspirierenden Fragen wie "Wer bin ich?" oder "Was ist meine wahre Natur?" zu beschriften und sie an verschiedenen Orten zu platzieren. Diese dienen als Erinnerung und Ansporn, Selbstergründung kontinuierlich in deinem Leben anzuwenden. Denn diese ist nicht beschränkt auf die Zeit, in der du in Stille sitzt. Du kannst das etwa im Bus oder Zug anwenden, bei der Arbeit oder beim Spaziergehen - einfach immer.

Halte ein Tagebuch, um deine Erkenntnisse und Einsichten festzuhalten, und reflektiere regelmäßig über deine Erfahrungen mit der Selbstergründung.

Dieses pdf gehört zum Blogbeitrag Atma Vichara



## Inspiration und Unterstützung

Lass dich von der Weisheit in den Zitaten der Meister inspirieren und ermutigen, deinen eigenen Weg zur Selbstverwirklichung zu gehen.



Buddha muss jetzt hier sein.  
(Madhukar)



"Finde heraus, woraus das Ego entspringt, und es wird verschwinden." (HWL Poonja)



Jene, die dem Weg der Selbstergründung folgen, suchen das Selbst innen, während andere, die sich auf dem Weg der Liebe mühen, die sich dem Guru hingeben, der sich im Außen manifestiert. Aber beides ist dasselbe.  
(Ramana Maharshi)



madhukar  
enlighten life

““ Das höchste Mitgefühl besteht darin, das Selbst zu sein.  
(Madhukar)

““ Bevor Sie versuchen, die Welt zu beurteilen oder zu verändern, finden Sie heraus, wer Sie sind.  
(Madhukar)

““ — Denke nicht: "Ich bin dieser Körper." Sage dir selbst: "Ich bin reines Bewusstsein." Du musst dich zwischen diesen beiden entscheiden. Du musst dich entscheiden, von wo aus du dein Leben leben willst: vom Ego oder vom Bewusstsein aus. (HWL Poonja)

““ Bücher können inspirierend sein, sind aber keine Garantie fürs Erwachen. (Madhukar)

““ — Wenn man still bleibt, ohne dies aufzugeben, wird der Egoismus das individuelle Empfinden in der Gestalt von 'Ich bin der Körper' völlig vernichtet. Die großen Weisen und Schriften erklären, dass das allein Befreiung ist.  
(Ramana Maharshi)

““ Call off the search.  
(HWL Poonja, genannt Papaji)

““ Das wahre Wesen dieses Bewusstseins zu ergründen und das eigene Selbst zu bleiben ist der Weg, durch Ergründen sein eigenes Wesen zu verstehen.  
(Ramana Maharshi)



# Atma Vichara

your guide to happiness -  
deine Anleitung zum  
Glücklichsein



madhukar  
enlighten life