

DER WEG IN DEN HEILIGEN RAUM

EINLEITUNG

In unseren Herzen liegt ein Schatz versteckt. Die *Cāndogya Upaniṣad* (8. *Prapāthaka*) vergleicht den Körper mit einer Stadt. In dieser Stadt steht ein besonderes Haus – das Haus des Herzens, und in diesem Haus gibt es ein besonderes Zimmer, das *dahara ākāśa*. Materiell gesehen ist dieses Zimmer winzig

klein, aber spirituell gesehen ist es riesig. In diesem Zimmer wohnt das ewige *ātma* mit dem Herrn. Die *Upaniṣad* verkündet, dass man seinen wahren Herzenswunsch entdeckt, wenn man dieses Zimmer findet. Dieses Zimmer wird unterschiedlich bezeichnet, ist aber jeder echten spirituellen Tradition bekannt. Manche nennen es „den Himmel des Herzens“ (*antarākaśa*), andere „den Lotus des Herzens“, „den heiligen Raum“, oder „den Tempel des Herzens“. Alle beziehen sich auf den *dahara ākāśa*.



Wir laufen regelmäßig an diesem Zimmer vorbei, aber wir betreten es nicht, weil wir in Unwissenheit sind. Die *Upaniṣaden* vergleichen unser Verhalten mit jemandem, der in der Nähe eines verborgenen Goldschatzes wohnt, aber nichts davon weiß. Nicht zu wissen, dass es den Schatz gibt, heißt, dass wir ihn nie genießen können.

Das Ziel dieser Amṛta Vāṇī Serie „Der Weg in den heiligen Raum“ ist, euch zu helfen die drei Schritte in den heiligen Raum anzuwenden:

1. sich des Selbst bewusst werden
2. aus der Sicht der Seele schauen
3. sich mit dem Göttlichen verbinden

SICH DES SELBST BEWUSST WERDEN

Der erste Schritt ist, sich der eigenen Identität als Seele bewusst zu werden. Wir sind nicht der Körper, der uns umhüllt. Wenn wir das hören, kann es sein, dass wir abschalten. Schließlich haben wir das schon oft gehört. Das ist eine Anweisung für Anfänger. Nun, es *ist* eine Anweisung für Anfänger, aber es gibt Ebenen der Verwirklichung. Wir müssen dieses Konzept auf einer tiefen Ebene verstehen. Śrīla Prabhupāda drückt es so aus:

Der erste Schritt der Selbstverwirklichung ist zu verwirklichen, dass die eigene Identität verschieden vom Körper ist. „Ich bin nicht dieser Körper, sondern eine spirituelle Seele.“ ist eine

essentielle Verwirklichung für jeden, der den Tod transzendieren und in die jenseitige spirituelle Welt gehen möchte. Es geht nicht darum zu sagen „Ich bin nicht dieser Körper.“, sondern darum, es tatsächlich zu verwirklichen.

(Beyond Birth and Death, S. 1)

Stelle dir die Frage: wie oft bin ich mir bewusst, dass ich eine ewige, transzendente Seele bin, verschieden vom Körper und der Psyche? Beobachte deine spirituelle Bewusstheit. Wenn du sie vertiefen möchtest, dann hilft nur eins: Übung. Vielleicht möchtest du ab und zu wie folgt meditieren:

MEDITATION ZUR STÄRKUNG DER SPIRITUELLEN BEWUSSTHEIT

1. Entspanne Körper und Psyche mit einer Entspannungsübung, die du kennst. Du könntest *prāṇāyāma* machen, oder einfach langsam und tief atmen und deine Muskeln entspannen.

2. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Herz. Stelle dir dort eine strahlende Sonne vor. Wenn du einatmest, dehnt sich die Sonne aus – eine goldene Farbe, Wärme und Licht breitet sich aus, wenn du einatmest. Wenn du ausatmest wird die Sonne etwas kleiner. Die Sonne pulsiert – sie dehnt sich aus, wenn du einatmest und zieht sich zusammen, wenn du ausatmest. Bleibe eine Zeit lang bei dieser Übung.

3. Meditiere jetzt über Verse, welche die Eigenschaften der Seele beschreiben. Zum Beispiel:



Wisse, das, was den gesamten Körper durchdringt, ist unzerstörbar. Niemand ist imstande, die unvergängliche Seele zu zerstören. (*Bhagavad-gītā*, 2.17)

Für die Seele gibt es zu keiner Zeit Geburt oder Tod. Sie ist nicht entstanden, sie entsteht nicht, und sie wird nie entstehen. Sie ist ungeboren, ewig, immerwährend und urerst. Sie wird nicht getötet, wenn der Körper getötet wird. (*Bhagavad-gītā*, 2.20)

Wie ein Mensch alte Kleider ablegt und neue anzieht, so gibt die Seele alt und unbrauchbar gewordene Körper auf und nimmt neue materielle Körper an. (*Bhagavad-gītā*, 2.22)

Die Seele kann weder von Waffen zerschnitten, noch von Feuer verbrannt, noch von Wasser benetzt, noch vom Wind verdorrt werden. (*Bhagavad-gītā*, 2.23)

Die Seele (du) wohn(s)t in dem heiligen Raum. Wenn du sie findest, hast du den heiligen Raum gefunden.

4. Bleibe eine Weile in diesem Bewusstsein. Beobachte, wie es sich anfühlt und versuche dir diese Erfahrung einzuprägen. Wenn du soweit bist die Übung zu beenden, erinnere dich: „Ich werde jetzt in meinen Körper und mein Bewusstsein zurückkehren. Ich werde verschiedenen Situationen begegnen, aber ich bin immer ein Teil von Kṛṣṇa, eine unberührte Seele. So wie in der Vergangenheit erwartete und unerwartete Situationen auf mich zukamen, so werde ich weiterhin das Leben in diesem Körper erfahren. Davon wird jedoch nur mein Körper berührt.“

ÜBE SPIRITUELLE BEWUSSTHEIT IN DEINEM TÄGLICHEN LEBEN

Der einzige Weg, die Ebene zu erreichen, auf der wir uns immer unserer Identität als Seele bewusst sind, ist dieses Bewusstsein regelmäßig zu üben. Erinnere dich daran, was du während der Meditation über die Seele erfahren hast und versuche, wenn du daran denkst, diese Erfahrung und dieses Bewusstsein wieder richtig lebendig werden zu lassen.

Damit man sich im Alltag daran erinnert spirituelles Bewusstsein zu üben, ist es gut, sich eine konkrete Situation auszusuchen, der man täglich begegnet, in der man es üben möchte. Dies könnte z.B. sein: das erste Mal, wenn du am Morgen in den Spiegel schaut, während du Zähne putzt, bei der ersten Ehrerbietung vor deinen Deities, vor dem Chanten, oder während du zur Arbeit fährst... Wenn möglich, dann suche dir eine Morgensituation aus, denn dann kann die Übung sich auf dein Bewusstsein während des gesamten Tages auswirken. Hast du eine Situation gefunden? Wenn nicht, dann nimm dir noch ein paar Augenblicke Zeit, darüber nachzudenken.

Wenn du dich entschieden hast, in welcher täglichen Situation du spirituelles Bewusstsein üben möchtest, dann stelle sicher, dass du dies in den nächsten Tagen auch wirklich tust. Sonst könnte es sein, dass du es vergisst. Sobald es zu einer Gewohnheit geworden ist, musst du dich nicht mehr daran erinnern, dann machst du es automatisch. Vielleicht möchtest du dir einen kleinen Aufkleber, oder ein anderes Erinnerungssymbol an einem Gegenstand anbringen, den du siehst, wenn du in die Situation kommst, in der du spirituelles Bewusstsein üben möchtest. Am besten, du machst das gleich!

