



## DER WEG IN DEN HEILIGEN RAUM DURCH VERTIEFUNG IN DAS ŚRĪMAD-BHĀGAVATAM



- Amṛta Vāṇī 1 Zwei Bhāgavatas vertreiben die Dunkelheit des Herzens
- Amṛta Vāṇī 2 Wie man den Nektar des Bhāgavatams aufnehmen kann – vertiefendes Lesen
- Amṛta Vāṇī 3 Das Lesen des Śrīmad-Bhāgavatams – drei wichtige Elemente

### 2) WIE MAN DEN NEKTAR DES BHĀGAVATAMS AUFNEHMEN KANN – VERTIEFENDES LESEN

In spiritueller Literatur geht es meist um anspruchsvolle Dinge, die auf einer höheren Ebene sein mögen, als wir es sind. Beim Lesen kann dann das Gefühl aufkommen, dass der Inhalt an einem vorbeigeht, ohne dass man einen richtigen Bezug dazu hat. Er ergreift einen nicht, er schlägt keine Wurzeln im Herzen und kann deshalb nicht wachsen. Die *Upaniṣaden* lehren eine Methode, wie man das vermeiden kann. Sie zeigen einen Weg auf, wie der Inhalt eines spirituellen Textes richtig aufgenommen werden kann, so dass er auf immer tiefere Ebenen unseres Herzens sinkt und zu einer Transformation führt.

Es heißt, man soll einen spirituellen Text lesen, wie man eine Speise in vier Schritten zu sich nimmt: zuerst führt man die Speise zum Mund, danach kaut man sie, schluckt sie herunter und schließlich verdaut man sie. Wenn wir genährt werden wollen, reicht es nicht, eine Speise nur anzuschauen, sie muss verdaut werden. Genauso müssen wir die folgenden vier Schritte anwenden, wenn wir einen spirituellen Text richtig aufnehmen wollen:



1. *śravaṇam* – den Text lesen. Beim Lesen spiritueller Texte möchten wir vor allem berührt und transformiert werden, es geht weniger darum Informationen zu sammeln. Es ist wichtig mit dieser innerlichen Ausrichtung zu lesen.
2. *manānam* – über das Gelesene nachdenken. Sobald dich ein bestimmter Punkt im Text anspricht, halte inne und reflektiere darüber. (Lass dich nicht von dem Bestreben das Kapitel zu beenden oder jeder anderen Art Ungeduld davon abbringen.) Achte darauf auch neue Gedanken aufzunehmen, die du vorher noch nicht gedacht hast.
3. *nididhyāsanam* – tiefe Kontemplation. Gebe dem Gelesenen Raum in deinem Herzen.
4. *vandanam* – beten. Bete darum, das Gelesene anwenden zu können und es in der Erfahrung zu verwirklichen.

Durch die Gestaltung deiner Umgebung kannst du weiterhin dafür sorgen, dass du beim Lesen nicht gestört wirst. Versuche eine Tageszeit zu finden, zu der du innerlich aufnahmebereit und ausgeglichen bist. Suche dir dann einen ruhigen Ort und schalte deine Telefone aus – Zeit zum Vertiefen!

#### EXKURS: Persönlich Sein

In dem Maße, wie wir uns einer Schrift mit dem Verständnis nähern, dass sie Personen sind und genauso lebendig wie wir, in dem Maße werden sie vor uns zum Leben erwachen. Eine heilige Schrift ist nicht nur eine Geschichtensammlung oder ein Informationslieferant, sondern sie ist eine literarische Inkarnation Gottes. Wenn wir die Schriften mit Hingabe und Achtsamkeit lesen, bekommen wir nach und nach einen Zugang zu den *līlās*, Spielen, über die wir lesen. Um beim Lesen die richtige Haltung einzunehmen, hilft es das *Bhāgavatam* vorher mit Gebeten zu verehren.