

## DER WEG IN DEN HEILIGEN RAUM

1. sich des Selbst bewusst werden

2. aus der Sicht der Seele schauen

3. sich mit dem Göttlichen verbinden

### BEOBACHTE AUS DER PERSPEKTIVE DER SEELE

Der zweite Schritt auf dem Weg in den heiligen Raum handelt davon, was man mit der Bewusstheit über die Seele macht – wie man sich im Alltag verhält. Nehme die Rolle eines Beobachtenden ein und beobachte die Geschehnisse in deinem Leben aus der Perspektive der Seele. Kṛṣṇa beschreibt diese Haltung in der *Bhagavad-gītā* (5.8-9):

*Eine Person mit göttlichem Bewusstsein weiß im Inneren stets, dass sie in Wirklichkeit nicht handelt, obwohl sie sieht, hört, berührt, riecht, isst, sich bewegt, schläft und atmet. Denn während sie spricht, sich entleert, etwas annimmt, ihre Augen öffnet oder schließt, weiß sie immer, dass nur die materiellen Sinne mit ihren Objekten beschäftigt sind und dass sie selbst darüber steht.*



### —❖❖❖ DIE BERG-MEDITATION ❖❖❖—

Wie können wir „eine Person mit göttlichem Bewusstsein“ werden? Śukadeva Gosvāmī gibt uns eine geeignete Meditation:

*So wie Devotees, deren Gedanken in die Persönlichkeit Gottes vertieft sind, friedlich bleiben, selbst wenn sie von vielen verschiedenen Gefahren bedroht werden, waren die Berge nicht gestört von den wiederholten Schlägen der regenträchtigen Wolken.*

(Śrīmad-Bhāgavatam, 10.20.15)

Diese Meditation geht so:

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

2. Stelle dir einen Berg vor. Achte auf seine Schönheit, seine Spitzen, Täler und Bäume. Nun fängt es zu regnen an, dann wird der Regen stärker. Regenstürme peitschen den Berg, aber er bleibt unbeirrt. Bringe nun deinen Körper in das Bild hinein. Dein Kopf ist die Bergspitze, deine Schultern und Arme sind seine Seiten, dein Rumpf die Mitte und deine Beine der kräftige Fuß des Berges. Obwohl der Regen deiner Lebensumstände auf dich fällt, bleibst du friedlich wie der Berg, der in jedem Wetter standfest bleibt. So, wie der Berg von den vorbeiziehenden Wolken nicht beeinflusst wird, so wirst du von vorübergehenden Emotionen und Gedanken nicht beeinflusst.

3. Bleibe eine Zeit lang in diesem Bewusstsein. Beobachte, wie es sich anfühlt und versuche dir diese Erfahrung einzuprägen.

## DIE HALTUNG EINES BERGES ENTWICKELN

Verbinde dich in deinem Alltag mit diesem Bild und dem Bewusstsein, das es erzeugt. Verbinde dich mit der Kraft und Stabilität der Seele. Ziehe deine Aufmerksamkeit zurück von den vielen Dingen, die in der Außenwelt oder im Inneren geschehen und verstehe: „Ich bin eine ewige Seele.“ Von dieser Perspektive wirst du die Welt in einem neuen Licht sehen.

Lerne es, die Höhen und Tiefen des Lebens zu tolerieren. Was auch immer die große Welle des Lebens in deine Welt trägt, kommt aufgrund von Barmherzigkeit und deinem Karma zu dir. Diese Ereignisse bieten wunderbare und notwendige Gelegenheiten zu wachsen und reifer zu werden.

Diese uralte Meditation aus dem *Bhāgavatam* ist nicht einfach eine Technik, um stark und positiv zu bleiben, es ist keine mentale Strategie wie die des positiven Denkens. Diese Meditation hat die Kraft dich zu der Realität zu erwecken, wer du bist: eine ewige spirituelle Seele, es ist keine Einbildung.

Stell dir vor, du hättest in deinem Leben mehr von dieser Perspektive des Beobachtenden aus gehandelt, stell dir vor, wo du stündest, in deinen Beziehungen und Verwirklichungen. Male dir die Möglichkeiten aus, die diese Meditation bietet – die Perspektive der Seele zu entwickeln, von der aus alles in Ordnung ist und von dieser freudvollen und leuchtenden Perspektive ins Leben zu schreiten. Schaue auf all die Möglichkeiten, die dir noch offen stehen, um dein Leben auf eine exzellente Ebene zu bringen.



## LEID WIRD ZU REINIGUNG

Wenn du dich mit deiner unberührten Essenz verbindest, wirst du frei von Leid. Kṛṣṇa sagt:

*Ständig damit beschäftigt, mich, den höchsten Herrn, zu verherrlichen und über mich zu hören, erfahre sādhus kein materielles Leid, weil sie immer mit Gedanken an meine Spiele und Taten erfüllt sind.*

*(Śrīmad-Bhāgavatam, 3.25.23)*

Viśvanātha Cakravartī Ṭhākura schreibt: „Obwohl er von Regenschürmen gepeitscht wird, wankt der Berg nicht, vielmehr wird er schöner, weil Schmutz weggespült wird. Genauso ist ein Devotee nicht gestört von den Schmerzen, die sein Körper, seine Gedanken, oder andere Wesen verursachen, weil seine oder ihre Gedanken in den höchsten Herrn vertieft sind.“

*(Sārātha Darśini, 10.20.15)*

Mit der Haltung eines Berges wirst du erfahren, dass dein materielles Dasein deiner spirituellen Entwicklung dient. Somit gibt es für Devotees kein Leid oder äußere Störungen – nur Lektionen, die ihnen auf ihrem Weg zu Kṛṣṇa helfen.

## EXKURS: DIE GEFÜHLSAMPEL

Die Gefühlsampel kann dir helfen deine spirituelle Perspektive im Alltag aufrechtzuhalten. Dabei werden Gefühle nicht unterdrückt oder ignoriert, sondern man geht angemessen mit ihnen um.

**Das funktioniert so:**

Wenn etwas geschieht, was dich stört, dann schalte auf rot und halte einen Augenblick inne – gebe deiner automatischen Reaktion nicht nach. Schalte dann auf gelb, erinnere dich daran, wer du bist: eine ewige Seele! Frage dich, wie du reagieren kannst, damit alle Beteiligten davon profitieren. Schalte dann auf grün und handle. Wende deine Verwirklichungen an.