

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



DIE HÖHERE VERBINDUNG: Kṛṣṇa hinter allem und alles in ihm sehen

Der dritte Schritt in den heiligen Raum ist sich mit Gott zu verbinden. Er hält sich als der Freund und Unterstützer seiner Devotees im heiligen Raum auf, in der Form, auf die sich sein Devotee bezieht.

Wenn du dauerhaft im heiligen Raum verweilen möchtest, musst du es lernen Kṛṣṇa überall und alles als Teil von ihm zu sehen. Wie Kṛṣṇa selbst sagt:

Jemand, der mich überall sieht und alles in mir sieht, ist niemals von mir getrennt, und ich bin niemals von ihm getrennt.
(*Bhagavad-gītā*, 6.30)

Man kann Kṛṣṇa jedoch nur sehen, wenn man die richtigen Augen dazu hat. Diese Augen kann man entwickeln, indem man von den heiligen Schriften und den Devotees transzendentes Wissen aufnimmt.

—❁❁❁ DURCH DIE AUGEN DER SCHRIFTEN SCHAUEN ❁❁❁—

Durch die Augen der Schriften zu schauen ist eine wirkungsvolle Methode sich mit Kṛṣṇa zu verbinden. Es ist gut regelmäßig in den Schriften zu lesen. Versuche die uralte Methode des aufmerksamen Hörens von Śrīla Viśvanātha Cakravartī Ṭhākura anzuwenden:

1. hören (oder lesen),
2. über das Gelesene nachdenken und
3. das Gelesene im Leben anwenden.

Wenn du dir die Zeit nimmst in den Schriften zu lesen, dann setze dich an einen Ort, an dem du nicht gestört wirst. Stimme dich auf das Lesen ein, indem du ein paar Gebete



rezitierst. Fange dann damit an, den Text zu lesen (*śravaṇa*). Sobald eine Aussage dein Herz berührt, halte mit den Lesen inne und reflektiere (*manāḥ*).

Nach deiner Lesestunde kannst du nochmal auf das Gelesene zurückschauen, insbesondere auf die Aussagen, die dich berührt haben. Versuche einen Punkt zu finden, der dir im Augenblick am relevantesten erscheint und wende ihn an (*nīdhyāsana*). Bete zu Kṛṣṇa, dass er dir hilft das Wissen, das du empfangen hast zu verwirklichen und anzuwenden.

Eine effektive Art des *manāḥ* ist das, was du gelesen hast, mit anderen zu besprechen. Das wird dir helfen dich daran zu erinnern.

SEHE DEN HERRN DURCH DIE AUGEN SEINER DEVOTEES

Du wirst dich schnell in deinem heiligen Raum wiederfinden, wenn du den Herrn durch die Augen seiner Devotees siehst. Dazu kannst du Beschreibungen Kṛṣṇas von unseren *ācāryas* wie Śrīla Rūpa Gosvāmī lesen.

Das funktioniert auch, wenn du mit den Worten von erhabenen Devotees betest. Probiere die Gebete von Königin Kuntī zu sprechen, oder die *Śaraṇāgati* Gebete von Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura. Zum Beispiel:



O Herr, du bist die Quelle aller Barmherzigkeit. Ich ergebe mich deinen Lotusfüßen, bitte sei barmherzig zu mir. Du hast versprochen, dass jemand, der bei dir Zuflucht sucht, nicht leiden muss. Ich sehe keinen anderen Schutz für einen Sünder wie mich, deshalb flehe ich jetzt um deine Gnade. Oh, wann werde ich von andauernden materiellen Wünschen befreit sein und dadurch ausschließlich dein werden? Das ist das Fazit von Bhaktivinodas Grubelei: du bist der ewig zu Dienende und ich bin dein ewiger Diener.

(Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura, *Śaraṇāgati*, *Ātma-nivedana*, Lied 1)