



## DER WEG IN DEN HEILIGEN RAUM DURCH VERTIEFUNG IN DAS DHĀMA



Amṛta Vāṇī 1 Die Eigenschaften des heiligen *dhāmas*

Amṛta Vāṇī 2 Eine spirituelle Sichtweise auf das *dhāma* entwickeln

**Amṛta Vāṇī 3** Das *dhāma* in Gedanken besuchen

### 3) DAS DHĀMA IN GEDANKEN BESUCHEN

Die *Śrī Vṛndāvana Mahimāmṛta* beschreibt, dass man die gleiche Wirkung einer Pilgerreise nach Vṛndāvana spüren kann, wenn man Vṛndāvana in Gedanken besucht. In einem unserer Workshops haben wir geübt, wie so eine mentale Pilgerreise aussehen kann. Hier die Schritte zusammengefasst:

1) Setze dich bequem hin. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade ist. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Richte deinen Blick auf einen Gegenstand im Raum, ohne davon abzuweichen.

2) Werde dir deiner vorbeiziehenden Gedanken und Gefühle bewusst. Bleibe dir weiterhin deines Atems bewusst. Versuche in der Gegenwart anzukommen – du hast im Moment keine andere Aufgabe, du kannst dir die Zeit für diese Meditation lassen. Blende die Vergangenheit und Zukunft zunächst aus. Löse dich nun völlig von deinen Gedanken und Gefühlen. Atme einfach nur noch. Folge jedem einzelnen Atemzug.

3) Werde dir über die Wahrheit der Seele bewusst: „*Ich bin eine ewige spirituelle Seele. Ich durchdringe den ganzen Körper und bin unzerstörbar. Ich kenne weder Geburt noch Tod. Ich sterbe nicht, selbst wenn der Körper stirbt. Ich bin unveränderlich und ewiglich dieselbe Seele. In Wahrheit bin ich Kṛṣṇas ewige/r Diener/in.*“ Schließe deine Augen und formuliere deine Absicht: „*Ich, die Seele, möchte jetzt über Vṛndāvana-dhāma meditieren. Ich möchte diese Meditation als Dienst zu Śrī Śrī Rādhā Kṛṣṇa ausführen. Ich stelle sie bewusst in das Zentrum meiner Aufmerksamkeit und Absichten. Sie sind meine ewigen Herren und ich diene ihnen voller Freude.*“ Bitte Śrīla Prabhupāda und deinen Guru um Segnungen.

4) Meditiere mit großer Zuneigung über Śrī Vṛndāvana-dhāma. Suche einen Platz auf, der dir besonders lieb ist. Erwähne dich an Details, die du über Vṛndāvana gehört oder gelesen hast.



5) Trete zum Schluss vor Śrī Śrī Rādhā Kṛṣṇa (erinnere dich an besondere deities oder an ein Bild). Bete: „*O Rādhā Kṛṣṇa! Ich bin euer/eure verlorene/r Diener/in. Bitte nehmt mich auf und bringt mich an einen heiligen Ort, wo ich euch durch das Chanten des heiligen Namens zufriedenstellen kann.*“

Es ist gut das heilige *dhāma* ab und zu auf diese Weise in Gedanken zu besuchen. Vṛndāvana oder die spirituelle Welt sollte immer mehr zu unserem Bezugsort werden.

