

## DER KĪRTANA ARROW

Fünf wirksame Methoden das Chanten der heiligen Namen zu vervollkommen

### EINLEITUNG

Wie in der *Bhagavad-gītā*, so ist die Schlussbotschaft jeder Schrift ihre Hauptaussage. Die *Bhagavad-gītā* endet mit *sarva-dharmān partiyāya*: „Gebe alles auf und gebe dich mir hin.“ Im letzten Kapitel des *Śrī Caitanya-caritāmṛta* verdeutlicht Śrī Caitanya Mahāprabhu in einem Gespräch mit Rāmānanda Rāya und Svarūpa Dāmodara Gosvāmī, warum er erschienen ist: um das geben, was keine Inkarnation bisher gegeben hat – reine, ekstatische Liebe zu Gott. Er überreicht dieses Geschenk durch ein bestimmtes Mittel, ein *upāya*. Mit großer Freude spricht Śrī Caitanya Mahāprabhu über dieses Mittel mit seinen zwei Gefährten:

„Wisset von mir, dass das Chanten der heiligen Namen in diesem Zeitalter des Kali am praktikabelsten ist (parama upāya). Einfach, indem man den heiligen Namen Kṛṣṇa's chantet, kann man von allen unerwünschten Gewohnheiten befreit werden. Das ist der Weg Glück zu erwecken und Wellen der Liebe zu Kṛṣṇa ins Strömen zu bringen.“

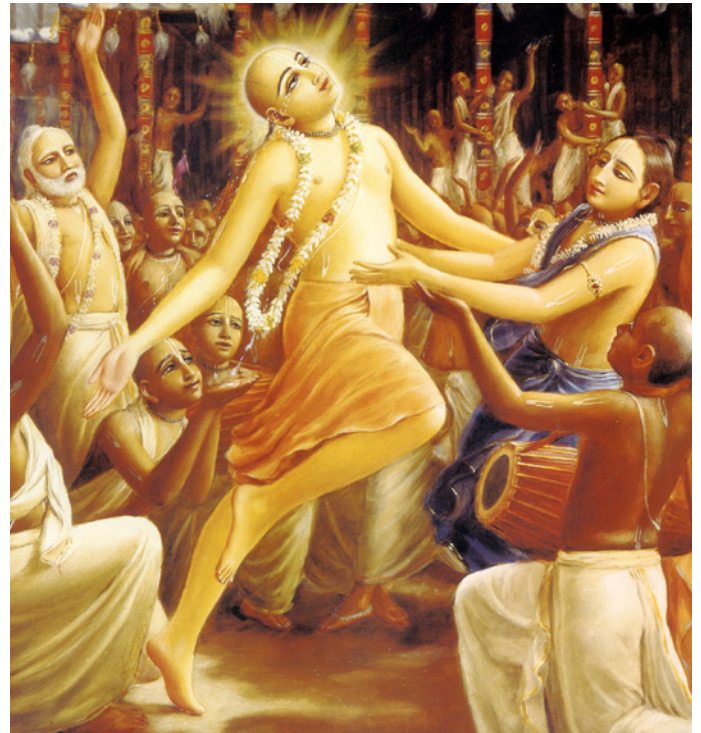
(*Śrī Caitanya-caritāmṛta Antya*, 20.8–11)

Ein *upāya* ist etwas, durch das wir ein sonst unerreichbares Ziel erreichen. Ein Bogen zum Beispiel ist das *upāya* oder Mittel, durch das ein Pfeil an einen entfernten Ort geschickt wird. Es ist interessant, dass das *Bhāgavatam* Pfeil und Bogen als Analogie für das Chanten verwendet:

„Das vedische Mantra ist der Bogen, das reine Lebewesen der Pfeil und das höchste Wesen das Ziel.“

(*Śrīmad-Bhāgavatam*, 7.15.42)

Für uns ist das Hare Kṛṣṇa Mantra unser Bogen, die reine Seele der Pfeil und Rādhā-Kṛṣṇa sind das Ziel. Wenn die bedingte Seele (der Bogenschütze) den Pfeil richtig vom Bogen abschießt, kann sie ihr Lebensziel erreichen. Wenn der Pfeil das Ziel treffen soll – wenn die reine Seele durch das Chanten Rādhā und Kṛṣṇa erreichen möchte – muss der Bogenschütze beim Zielen konzentriert sein. Wir sollten wissen wie man mit Pfeil und Bogen des Chantens richtig zielt.



### CHANTEST DU HARE KṚṢṆA?

Wenn ja, hast du Liebe zu Gott erlangt?

Wenn nicht, kann das bedeuten, dass du Pfeil und Bogen nicht richtig benutzt. Um Chantenden zu helfen die nötigen Fertigkeiten für erfolgreiches Chanten zu entwickeln, haben wir die wichtigsten Erkenntnisse der *Gauḍīya* Schriften und unserer praktischen Erfahrung zusammengetragen. Wir sind fest davon überzeugt, dass jeder, der die fünf wirksamen Schritte des Kīrtana Arrows anwendet, wunderbare Ergebnisse im spirituellen Leben erfahren wird. Die Umsetzung dieser fünf Schritte wird es dir ermöglichen die Lotusfüße Rādhā und Kṛṣṇa's zu erreichen. Nur die kleinste Verbindung zum göttlichen Paar (*sambandha*) lässt selbst einen Anfänger hingebungsvolle Ekstase beim Chanten spüren, ganz zu schweigen von dem, was Geübte erfahren können. Allmählich wird diese anfängliche Liebe zu Gott Kṛṣṇa im Herzen offenbaren.

Im *Nektar der Hingabe* (Kapitel 13) verspricht Śrīla Prabhupāda, dass die fünf Wege der Hingabe „...so wirksam sind, dass ein wenig Anhaftung an eine dieser fünf Wege selbst in einem Anfänger hingebungsvolle Ekstase hervorrufen kann.“<sup>1</sup>

Das Chanten ist so wirkungsvoll, dass die *Upaniṣaden* Räucherstäbchen, eine *ghee*-Lampe und Blumen ergreifen und dem heiligen Namen eine *ārati* darbringen. Sie erkennen an, dass das Chanten der König aller hingebungsvoller Praktiken ist (Śrīla Rūpa Gosvāmī, *Kṛṣṇa-nāmāṣṭakam*, Vers 1).

Ich möchte anmerken, dass die Schritte des Kīrtana Arrows das Resultat meines Studiums und meiner Erfahrung sind. Es wäre anmaßend von mir zu sagen, dies sei die einzige Art zu Chanten. Śrī Caitanya Mahāprabhu gab zum Beispiel nur drei Empfehlungen:

- \* Vermeide Vergehen beim Chanten.
- \* Chante mit echter Demut – eine Eigenschaft, die aus der erwachten Seele strahlt.
- \* Chante mit starker Sehnsucht.

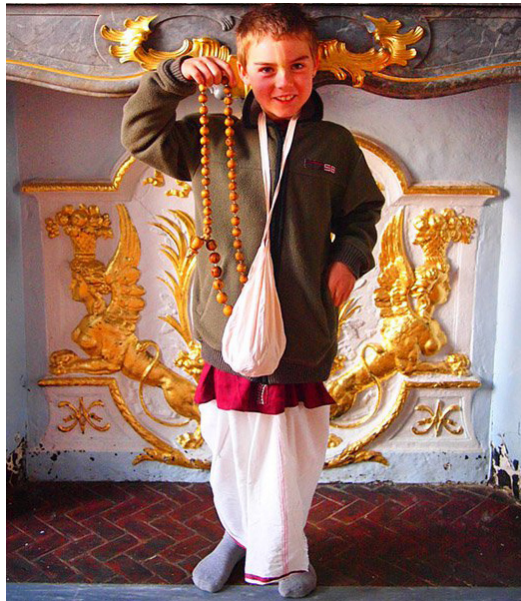


Foto von Nrsimha Prasad Das

<sup>1</sup>Śrīla Prabhupāda bezieht sich hier auf *pañcāṅga-bhakti*, die fünf wichtigsten Wege der Hingabe: Gemeinschaft mit Heiligen, das Chanten der heiligen Namen, das Hören des *Śrīmad-Bhāgavatams*, an einem heiligen Ort zu wohnen und die Verehrung der Altarfigur. (siehe *Śrī Caitanya-caritāmṛta Madhya*, 22.128)

## DER KĪRTANA ARROW [TRAININGSRUNDBRIEF TEIL 1 "A"]

# A

**Alignment**  
*Ausrichtung*

Stelle Körper, Gedanken und Herz darauf ein völlig gegenwärtig und aufmerksam zu sein. Vermeide Vergehen.

# R

**Relationship**  
*Beziehung*

Werde dir deiner ewigen Beziehung zu Rādhā und Kṛṣṇa bewusst. Lass diese Verbindung dein Chanten durchdringen.

# R

**Rendering Service**  
*Dienst*

Bringe dein Chanten in einer Haltung liebevollen Dienstes dar. Teile die Herrlichkeiten des heiligen Namens mit anderen.

# O

**Opening the Heart**  
*Sehnsucht*

Kultiviere Gauracandras *kīrtana* Stimmung der Sehnsucht. Erfülle dein Chanten mit echten Gefühlen der *bhakti*.

# W

**Welcoming the Divine Gift**  
*Hingabe*

Lebe in Hingabe (*śaraṅāgati*). Nehme die Haltung eines Empfängers ein und warte geduldig auf das Geschenk von Nāma Prabhu.

## AUSRICHTUNG

### AUFMERKSAMES CHANTEN

Um in die Praxis des Chantens der heiligen Namen einzusteigen, müssen wir uns ausrichten. Ausrichtung steht für Orientierung oder dafür Dinge in eine Linie zu bringen. Damit ein Auto richtig funktionieren kann, müssen alle Systeme richtig justiert sein. Nur dann wird die Energie, die durch den Treibstoff freigesetzt wird, das Auto in Bewegung setzen.

Uns auf das Chanten auszurichten ist sehr wichtig, wenn wir Konzentration und Energie in unserer Praxis haben möchten. Drei Dingen müssen ausgerichtet werden: der Körper, die Gedanken und das Herz.

### RICHE DEINEN KÖRPER AUS

Setz dich an einem ungestörten Ort aufrecht hin. Finde eine Position, die dir maximale Konzentration gewährt. Spreche das Mantra deutlich aus. Zähle die Mantren auf deiner *japa*-Kette (ein Mantra pro Perle) und chante in einem angemessenen Tempo. Bhaktivinode Ṭhākura schreibt, dass eine Runde zwischen sechs und sieben Minuten dauern sollte. Sei nicht beunruhigt, falls du schneller oder langsamer chantest. Falls du jedoch merkst, dass du eine Runde in drei Minuten beendet hast, oder dass du nach fünfzehn Minuten immer noch dieselbe Runde chantest, dann achte darauf, ob du aufmerksam genug chantest und zählst (es sei denn, natürlich, Ekstase hat dich überwältigt).

### RICHE DEINE GEDANKEN AUS

Die Essenz von Konzentration ist die Aufmerksamkeit zum Chanten zurückzubringen, wenn sie abschweift. Es gibt Hilfestellungen, die das Konzentrieren erleichtern. Zum Beispiel kannst du eine Karte verwenden, auf der das *mahā*-Mantra steht, oder du kannst Altarfiguren oder äußere und innere Bilder von Rādhā-Kṛṣṇa anschauen (das heißt *traktaka*-Meditation). Oder du kannst dein inneres Auge auf die Namen konzentrieren, als ob du das *mahā*-Mantra lesen würdest. Śrīla Prabhupāda sagt, dass das Wichtigste ist, sich darauf zu konzentrieren den Klang des Mantras zu hören:

*„Du musst chanten und hören. Du musst mit der Zunge chanten und den Klang hören. Das ist alles. Wo stellt sich da die Frage des Geistes?“*

(Morgenspaziergang, 3. Februar 1975, Hawaii)

### RICHE DEIN HERZ AUS

Das Herz auf das Chanten auszurichten ist am wichtigsten. Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura empfiehlt im *Śrī Bhāgavatārka Maricī-mālā* (13.18), dass man den heiligen Namen mit folgender Haltung chanten sollte:



Foto von Ananda Caitanya Das

*ajāta-pakṣā iva mātaraṁ khagāḥ  
stanyaṁ yathā vatsatarāḥ kṣudh-ārthāḥ  
priyaṁ priyeva vyuṣitāṁ viṣaṇṇā  
mano' ravindākṣa didṛkṣate tvām*

*„Möge mein Geist immer begierig sein, Dich zu sehen, so wie Vogelkinder sich nach ihrer Mutter sehnen, hungrige Kälber unruhig darauf warten die Milch ihrer Mutter zu trinken und wie die Gedanken einer Frau in ihren Mann vertieft sind, wenn er unterwegs ist.“*

(Śrīmad Bhāgavatam, 6.11.26)

Um mit solcher begierigen Sehnsucht zu chanten braucht man spirituelle Anhaftung. Doch leider ist unser Herz mit den Seilen der Anhaftung an diese Welt gefesselt. Um unsere Anhaftung an den heiligen Namen zu stärken können wir uns nur an den barmherzigen Meister hingegebener Seelen wenden, Śrī Kṛṣṇa, und zu ihm beten, er möge unsere Zuneigung zu ihm vergrößern. Śrīla Rūpa Gosvāmī empfiehlt folgendes Gebet für stärkere spirituelle Anhaftung:

*agha-damana-yaśodā-nandanau nanda-sūno  
kamala-nayana-gopī-candra-vṛndāvanendrah  
praṇata-karuṇa-kṛṣṇāv ity aneka-svarūpe  
tvayi mama ratir uccair varddhatāṁ nāma-dheya*

*„O Śrī Harināma! Du manifestierst Dich in vielen Formen, wie Aghadamana (der Bezwingen des Agha Dämons), Yaśodānandana (der Sohn von Yaśodā), Nandasunā (der Sohn von Nanda Mahārāja), Kamalanayana (der Lotusäugige), Gopīcandra (der Mond der gopīs), Vṛndāvanendra (der Herr von Vṛndāvana), Praṇatakaruṇa (der barmherzige Herr hingegebener Seelen) und Kṛṣṇa. O heiliger Name, lass meine Anhaftung an Dich immer stärker werden.“*

(Śrī Kṛṣṇa-nāmaṣṭaka, 5)

Herz-ausgerichtet oder aufmerksam zu chanten heißt mit Anhaftung an den Besitzer des Namens zu chanten.