

## DER KĪRTANA ARROW

Fünf wirksame Methoden das Chanten der heiligen Namen zu vervollkommen

**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 Gauṛacandras *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.

\* *Ich bin ein winziges Teilchen Bewusstsein und Kṛṣṇa's ewiger Diener.*

\* *Kṛṣṇa ist das unbegrenzt bewusste Wesen und mein einziger Meister.*

\* *Die materielle Welt ist ein Gefängnis, das meine Vernachlässigung unserer Beziehung reformieren soll.*

(*Harināma-cintāmaṇi*, 3.25)

Das ist ein wirksames Heilmittel gegen spirituelle Unterernährung, die uns zwingt an diese Welt angehaftet zu bleiben. Mit einem Gefühl der Beziehung zu Kṛṣṇa zu chanten ist nährend. Du bist eine Seele, ein Teil von Kṛṣṇa. Du bist in dieser Welt, um dir deiner Beziehung zu ihm bewusst zu werden. Hier ist ein Gebet, das dieses Erwachen unterstützt:

*„kṛṣṇa, tomāra haṅa' yadi bale eka-bāra māyā-bandha haite kṛṣṇa tāre kare pāra*

*„Man wird sofort von den Fängen māyās befreit, wenn man ernsthaft betet: ‚Mein lieber Kṛṣṇa, obwohl ich dich seit so vielen Jahren in der materiellen Welt vergessen habe, gebe ich mich dir heute hin. Ich bin dein aufrichtiger und ernsthafter Diener. Bitte beschäftige mich in deinem Dienst.‘“*

(*Śrī Caitanya-caritāmṛta Madhya*, 22.33)

## BEZIEHUNG

(SAMBANDHA – WÖRTL.: VÖLLIG GEBUNDEN)

Der zweite Schritt zu belebtem, erfolgreichem Chanten ist mit einem Gefühl unserer ewigen Beziehung zu Kṛṣṇa zu chanten. Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura schreibt im *Harināma-cintāmaṇi* (3.15), dass, wenn wir uns beim Chanten unserer Beziehung zu Kṛṣṇa nicht bewusst sind, wir nur einen Schatten des heiligen Namens erlangen werden, nicht den echten Namen. Was geschieht, wenn man nur den Schatten einer Mahlzeit isst? Der Hunger bleibt und man wird das Bedürfnis verspüren ihn woanders zu stillen. Genauso neigen wir dazu Glück in illusorischen Dingen zu suchen, wenn wir nur einen Schatten des heiligen Namens kosten. Unser Herz ist spirituell schwach und wir werden willig den heiligen Namen zu vernachlässigen. Durch diese *anarthas* – Taten, die nicht in unserem Interesse stehen – kann unser spiritueller Fortschritt nachhaltig aufgehoben werden. Um das „Schatten-Chanten“ zu beenden empfiehlt Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura eine einfache Meditation, welche den Geist auf ein korrektes Verständnis unserer Beziehung zu Kṛṣṇa ausrichtet (*sambandha-jñāna*):

