

## 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 (*śaraṇāgati*). Nehme die Haltung eines Empfängers ein und warte geduldig auf das Geschenk von Nāma Prabhu.



Und Jagadānanda Paṇḍit sagt:

*„Nicht viele Regeln sind in spirituellen Übungen vonnöten, wenn du auf dem Pfad reiner bhakti voranschreiten möchtest. Bettel einfach nach der völligen Zuflucht von Kṛṣṇa-nāma und reinige auf diese Weise dein Herz und Bewusstsein.“*

(*Prema-vivarta*, Kapitel 7)

Ein Beispiel solcher Hingabe ist Draupadī. Als die Kauravas versuchten sie öffentlich zu entkleiden, rief sie laut die Namen Kṛṣṇas. Es dauerte allerdings eine Weile, bis Kṛṣṇa erschien – ihre Angreifer waren fast erfolgreich in ihrem sündhaften Unterfangen.

Warum brauchte Kṛṣṇa so lange? Weil sie selbst als sie seinen Namen rief, bei Großvater Bhīṣma, ihren Ehemänner, den versammelten Königen und allen anderen Anwesenden um Schutz flehte. Erst als sie endlich ihre Arme in den Himmel hob, Körper, Geist und Herz hingab und nach Kṛṣṇa rief, war ihr Rufen von der Qualität, die Kṛṣṇa sofort dazu bewegte, zu erscheinen.

Śrīla Prabhupāda schreibt:

*„Im Māhābhārata sagt Kṛṣṇa: ‚Als ich weit weg von Draupadī war, rief sie mit den Worten He Govinda! Dieser Ruf nach mir*

## HINGABE

Der fünfte Schritt erfordert, ein Empfänger zu werden. Das wird möglich, indem man eine Stimmung der Hingabe annimmt – die Zuversicht, dass der heilige Name uns das geben wird, was wir brauchen. *Bhakti* ist ein Geschenk von Kṛṣṇa, allein können wir sie nicht erlangen. Gibt es aber vielleicht etwas, das wir tun können, um Kṛṣṇa zu inspirieren, sie zu geben? Ja: bei ihm Zuflucht zu nehmen. Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura beantwortet die Frage, wie man Kṛṣṇa's Herz berühren kann:

*ṣaḍ-aṅga śaraṇāgati hoibe jāhāra  
tāhāra prārthanā śune śrī-nanda-kumāra*

*„Wessen Gebet hört Kṛṣṇa, der Sohn Nandas? Das Gebet der Person, die sich bedingungslos dem sechsfachen Pfad der Hingabe widmet. Śrī Nandakumāra hört die Gebete dieser Seelen.“*

(*Śaraṇāgati*, Einleitungslied, Vers 5)

hat mich ihn ihre Schuld gestellt und in meinem Herzen wächst diese Schuld immer mehr...‘ Auch durch das mahā-Mantra wendet man sich an den Herrn und seine Energie. Wir können uns also vorstellen, wie dankbar der höchste Herr jemandem ist, der sich ständig an ihn und seine Energie wendet. Es ist unmöglich, dass der Herr solch einen Devotee jemals vergisst...“

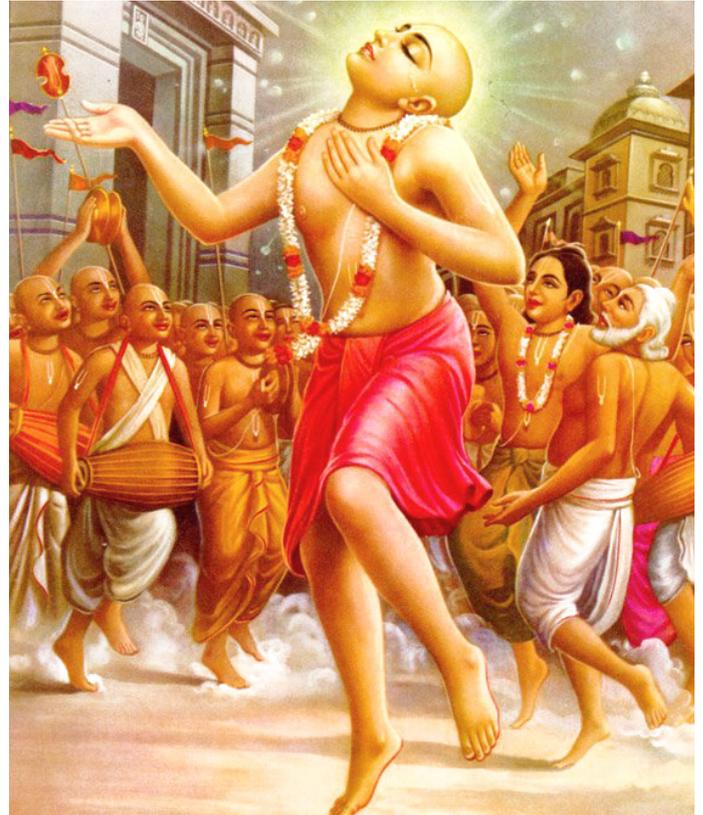
(Nektar der Hingabe, 21.17)

Nachdem er diesen Punkt über die Qualität des Chantens erklärt hat, beschreibt Bhaktivinode Ṭhākura, wie die heiligen Namen Symptome der Ekstase in seinem Körper und Geist auslösen. Er öffnet sein Herz zu Kṛṣṇa’s Namen:

„So benimmt sich derjenige, bei dem ich Zuflucht genommen habe. Ich bin nicht in der Lage all dies zu beschreiben. Der heilige Name Kṛṣṇas ist unabhängig und handelt nach seinem eigenen lieblichen Willen.“

(Śaraṇāgati, Śrī Nāma-māhātmya, Vers 5)

Wenn du den heiligen Namen umfassend erfahren möchtest, dann kultiviere die Prinzipien von śaraṇāgati (Hingabe). Selbst wenn es dir am Anfang schwer fallen sollte, einen Lebensstil der Hingabe zu praktizieren, bringe Hingabe in dein Chanten hinein. Nehme Zuflucht beim heiligen Namen.



## —•— ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ —•— NACHWORT —•— ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ —•—

„Ich bin nicht gekommen, um euch zu lehren, sondern nur, um euch zu bitten den heiligen Namen Gottes zu chanten. Bitte chantet dieses Hare Kṛṣṇa Mantra, reinigt euer Bewusstsein und versteht eure spirituelle Identität.“

(Śrīla Prabhupāda, Gespräche mit Vater Emmanuel Jungclaussen bei einem Morgenspaziergang, 1974)

Die fünf wirksamen Elemente des Kīrtana Arrows müssen regelmäßig geübt werden. Wir sollten nicht erwarten über Nacht perfekt Chanten zu können. Genauso, wie man seine Kräfte trainieren muss, um lange Strecken zu laufen, so braucht es Übung ein oder zwei Stunden (oder selbst zehn Minuten) täglich aufmerksam zu Chanten. Um euch dabei zu helfen, werden *japa* und *kīrtana* Retreats an verschiedenen Orten der ganzen Welt angeboten und wir empfehlen euch wärmstens an einem, zwei oder mehreren teilzunehmen. Der menschliche Körper bietet eine einzigartige Gelegenheit in das ewige spirituelle Leben zu investieren. Bitte nutzt sie.

Wie jede Praxis, so muss auch der Kīrtana Arrow individuell angepasst werden. Wenn eins der Elemente gut bei dir funktioniert, dann verbessere dein Chanten damit. Wenn du dein Chanten mit nur einem oder zwei dieser Element vervollkommen kannst, ist sicher, dass du die göttlichen Lotusfüße Rādhā-Kṛṣṇa’s erreichen wirst. Letztlich sagte Śrī Caitanya Mahāprabhu, das man zwei grundlegende Anweisungen befolgen muss, wenn man beim Chanten der heiligen Namen Zuflucht nehmen möchte:

- \* Chante stets in einer demütigen Haltung (*tṛṇād api su-nīcena...*)
- \* Chante mit Sehnsucht – mit dem Rufen einer Person, die vorm Ertrinken gerettet werden möchte.

Schließlich ist es gut daran zu denken, dass selbst die schwierigsten Dinge einfach werden, wenn Kṛṣṇa den König seiner Energien wirken lässt, seine Barmherzigkeit (*kṛpā*). Während Kṛṣṇa dafür bekannt ist, seine Barmherzigkeit nur jenen zu gewähren, die sich ihm schon hingeeben haben, so ist Śrī Caitanya Mahāprabhu’s Barmherzigkeit unbegrenzt und jedem zugänglich. Deshalb wenden Devotees sich an ihn in der Stimmung von Narottama Dāsa Ṭhākura:

*dante tṛṇa dhori' gaura, ḍāki he tomār  
kṛpā kori' eso āmār, hṛdoya mandire*

„O Gaura, mit Stroh zwischen den Zähnen, rufe ich jetzt zu dir aus! Bitte sei mir barmherzig und komme, um im Tempel meines Herzens zu wohnen.“

(*Gaurāṅga karuṇā koro*)

Was bleibt unerreichbar, wenn der Herr persönlich gegenwärtig ist, um zu helfen?