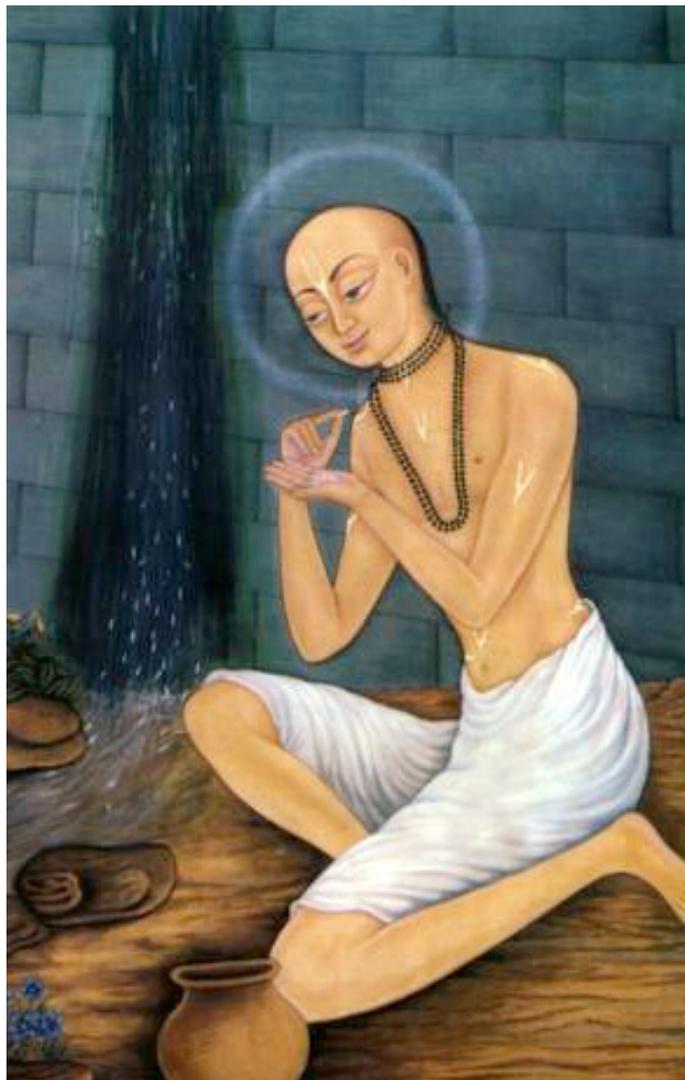


ŚRĪ MANAḤ-ŚIKŚĀ – UNTERWEISUNGEN AN DEN GEIST EINLEITUNG

Das *Śrī Manaḥ-śikṣā* ist ein einzigartiges Buch, denn es begleitet uns auf dem gesamten Weg der *bhakti* – von den frühen Stadien bis zur Vollkommenheit. Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura schreibt: „Das *Śrī Manaḥ-śikṣā* zeigt einen systematischen Vorgang auf, durch welchen man in die Spiele von Śrī Śrī Rādhā Kṛṣṇa eintreten und sich vertiefen kann; man sollte ihm voller Vertrauen folgen.“ (*Jaiva-dharma*). Mit anderen Worten ist es eine schrittweise Anleitung wie man Schritt für Schritt fortschreiten kann. Weiterhin schreibt Bhaktivinode, dass dieses Buch die grundlegendste spirituelle Frage beantwortet: was soll ich jetzt tun, nachdem ich Vertrauen in die Inhalte des Kṛṣṇa-Bewusstseins bekommen habe? (*Śrī Bhajana-darpaṇa*).



Der Autor des *Śrī Manaḥ-śikṣā*, Śrīla Raghunātha dāsa Gosvāmī, war eine selbstverwirklichte Seele und hatte vollkommen bei den Lotosfüßen Śrī Caitanya Mahāprabhus Zuflucht gesucht. Er wählte eine Schreibtechnik, die viele *vaiṣṇava ācāryas* verwenden – in den Versen unterweist er seinen eigenen Geist und auf diese Weise auch all seine Leser. Ihr werdet sehen, dass er sehr aufrichtig und direkt ist. Es mag peinlich oder sogar schmerzhaft sein, über die Schwierigkeiten zu hören, denen wir uns auf unserem Weg stellen, doch letztendlich wird uns Raghunātha dāsa Gosvāmī zu Liebe zu Gott führen.

Wenn wir uns mit Liebe zu Gott beschäftigen, beschäftigen wir uns im Kern mit dem Thema „Wünsche“. Auf eigenes Vergnügen gerichtete Wünsche werden *kama* genannt, die mächtige Kraft, die uns an diese Welt bindet. Wenn Wünsche jedoch darauf gerichtet sind, Rādhā und Kṛṣṇa zufriedenzustellen und zu lieben, werden sie *prema* genannt. Das können wir auch am Wortstamm dieser zwei Sanskritbegriffe erkennen. *Kam* und *prim* bedeuten beide „Wunsch“. Worauf unsere Wünsche gerichtet sind, wird letztendlich davon beeinflusst, womit wir Gemeinschaft haben: wenn wir mit den Objekten dieser Welt Gemeinschaft pflegen, werden wir *kama* entwickeln und wenn wir uns mit höheren Dingen beschäftigen, wird die *bhakti-śakti* unsere Herzen berühren und uns auf höhere Ebenen des Wünschens erheben. Zu Beginn stellt uns das *Manaḥ-śikṣā* vor die Entscheidung: worin möchtest du deine Wünsche investieren? Dann lehrt es uns, wie wir mit erhebenden Dingen Gemeinschaft pflegen, damit wir schließlich *prema* entwickeln können.

Die Verse des *Manaḥ-śikṣā* können in drei Teilen zusammengefasst werden:

- A) **Vers 1-3** Ziel und Orientierung aller *Gauḍīya vaiṣṇavas*
- B) **Vers 4-7** Hindernisse und wie wir sie überwinden können
- C) **Vers 8-12** Die höchste Hoffnung & das Ergebnis der Rezitation des *Manaḥ-śikṣā*

Die ersten drei Verse beschäftigen sich mit dem Ziel aller *Gauḍīya vaiṣṇavas* und der inneren Ausrichtung, die man braucht, um dieses Ziel zu erreichen. Verse vier bis sieben handeln von den Hindernissen auf unserem Weg und wie wir sie überwinden können. Die nächsten Verse, Verse acht bis elf, erläutern die höchste Hoffnung auf unserem Weg. So wie Rūpa Gosvāmī die Leser seines *Upadesāmṛta* ans Ufer des *Rādhā-kunḍas* führt und damit letztendlich zum Dienst zu Śrīmatī Rādhārāṇī, lehrt Raghunātha dāsa Gosvāmī seine Leser schrittweise, wie sie Śrīmatī Rādhārāṇī dienen können. Vers zwölf handelt vom Ergebnis der Rezitation des *Manaḥ-śikṣā*.

A) DAS ZIEL UND DIE ORIENTIERUNG ALLER GAUDĪYA VAIṢṆAVAS

WERDE OFFEN UND EHRlich – GIB VORGaukeln UND FALSCHEN STOLZ AUF (Vers 1)

Als erstes bittet Raghunātha dāsa Gosvāmī seinen Geist (uns), *dambham* aufzugeben. *Dambham* steht für Betrug, religiöse Heuchelei und falschen Stolz. In einem spirituellen Zusammenhang bedeutet Betrug, dass man vorgibt, sehr fortgeschritten zu sein, obwohl man es nicht ist. Solange du also vorgibst, jemand zu sein, der du nicht bist, kannst du nicht den Pfad Raghunātha dāsa Gosvāmīs beschreiten. Natürlich wird Kṛṣṇa Arrangierungen treffen, um dir den Stolz zu nehmen, aber wenn du schnell Fortschritt machen willst, gib den Stolz auf, ehe Kṛṣṇa etwas arrangiert.

Wenn wir eine Notwendigkeit zum Vorgaukeln sehen, bedeutet es, dass wir nach Ruhm und Anerkennung streben. Aber das liegt in der entgegengesetzten Richtung von Liebe zu Kṛṣṇa. Solche materiellen Wünsche verunreinigen das Herz und machen es Liebe unmöglich, dort Fuß zu fassen.

Wie können wir den Wunsch nach Ruhm und Anerkennung ablegen? Eine Möglichkeit ist, keinen Respekt zu verlangen, dann werden wir nicht beim Vorgaukeln Zuflucht suchen. Letztendlich sollten wir nicht denken: „*Ich bin ein fortgeschrittener Spiritualist.*“ Deshalb hat Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura gesungen: „*Wenn ich glaube, ich sei ein Vaiṣṇava, werde ich Respekt von anderen erwarten. Und wenn der Wunsch nach Ruhm und Ansehen mein Herz verunreinigt, werde ich mit Sicherheit zur Hölle gehen.*“ (*Kalyāṇa-kalpataru*, 3.2.8) Es ist gefährlich zu denken: „*Ich bin ein Devotee.*“ oder „*Ich bin fortgeschritten, weil ich extra Runden gechantet oder einen großartigen Vortrag gehalten habe.*“ Es ist wichtig, darauf zu achten, denn wenn dein *bhajan* mit dem Verlangen nach Ruhm behaftet ist, kannst du keinen Fortschritt machen.



EXKURS: Die Transparenz-Technik

Was sollen wir tun, wenn andere uns loben?

Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura sagte einmal: „*Wenn du gerühmt wirst, solltest du diesen Ruhm umgehend deinem spirituellen Meister und den vorangegangenen ācāryas zukommen lassen. Der Diener eines spirituellen Meisters sollte den Ruhm niemals für sich selber annehmen, sondern ihn an die vorangegangenen spirituellen Meister weitergeben.*“ (Śrī Bhaktisiddhānta Vaibhava)

Ich nenne das die Transparenz-Technik: wenn Ruhm zu dir kommt, solltest du ihn dahin lenken, wo er herkam, und zwar für gewöhnlich von den vorangegangenen *ācāryas*. Sonst könnte der Ruhm dich umbringen. Bewahre die innere Haltung: „*Ich bin ein Barmherzigkeitsfall meines spirituellen Meisters. Gurudeva, was immer diese Person Gutes in mir sieht, ist deine Investition in mich. Es gehört in Wirklichkeit dir.*“

Ein Mitglied der heutigen Gosvāmī Familien in Vṛndāvana sagte einmal, nachdem er von der Elite der Stadt gelobt worden war: „*Ich bin nicht wie Śiva – Ich kann kein Gift trinken. Aber ich werde es jetzt neutralisieren indem ich euch alle lobpreise.*“ und dann begann er jeden einzelnen zu preisen.

ENTWICKLE LIEBE ZUM GURU (Vers 1)

Warum ist es so wichtig, Liebe zum Guru zu entwickeln? Was macht den Guru so besonders? Es ist die *karuna-sakti* (Barmherzigkeitskraft), die Kṛṣṇa in ihn oder sie investiert. Kṛṣṇa ist der ursprüngliche Guru, der *samastī*-Guru (die Gesamtheit aller Gurus), und er erreicht die bedingten Seelen durch die *vyastī*-Gurus, die individuellen Gurus. Die individuellen Gurus werden zu Trägern von Kṛṣṇas Barmherzigkeit, denn er investiert in sie. Wenn Wasser mit Kälte in Berührung kommt, wird es zu Eis. Genauso wird Kṛṣṇa, wenn er vom Mitgefühl für die bedingten Seelen berührt wird, zum Guru-*tattva* und unternimmt Handlungen, um die bedingten Seelen zurückzugewinnen. Raghunātha dāsa Gosvāmī spricht darüber im zweiten Vers, in dem er sagt, wir sollen über den Guru als *Mukunda-presta* meditieren (Mukunda, der Befreiung gewährt, sehr lieb). Versuche das Kernanliegen deines Gurus zu sehen, wenn er streng wird – er möchte dich zu Kṛṣṇa zurückbringen.

Śrī Gurudeva macht das spirituelle Leben echt, er oder sie ist eine für uns greifbare Form der Barmherzigkeit des Herrn. Du kannst dich und andere leicht täuschen, wenn du versuchst direkt mit Gott in Verbindung zu treten. Aber vor dem Guru funktioniert das nicht, denn er oder sie wird aufdecken, was echt ist und was nicht. Es ist essentiell, mit Kṛṣṇas Barmherzigkeitsenergie verbunden zu sein, und er investiert sie in den Guru. Deshalb ist es wichtig, mit dem Guru verbunden zu sein. Wenn du Schwierigkeiten hast, dich mit deinem *dikṣā*-Guru zu verbinden, dann wende dich an Śrīla Prabhupāda oder einen anderen *śikṣā*-Guru. Die Hauptsache ist: sei verbunden, folge diesem Prinzip.

Der Guru sollte kein abstraktes Konzept bleiben. Stattdessen schreibt Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura: „*...verehre sowohl den einweihenden als auch die unterweisenden spirituellen Meister mit großer Wertschätzung. Statt zu denken der Guru sei lediglich ein großer Weiser – be-*

trachte ihn als deinen engsten Freund und Gönner.“ (Śrī Bhajana-darpana) Ohne diese Nähe, diese Verbindung von Herz zu Herz, werden wir dem Guru unser Herz nicht so öffnen können wie einem Freund.

Übung: In welcher Situation oder vor wem denkst du darüber nach, wie du in den Augen der Anderen aussiehst? Welche Einstellung kann dir helfen das nächste Mal anders zu handeln?



ENTWICKLE LIEBE FÜR ŚRĪ VRAJA DHĀMA UND SEINE BEWOHNER

(Vers 1)

Das heilige Dhāma ist nicht materiell

Śrī Vṛndāvana-dhāma auf diesem Planeten ist kein Teil dieser Welt. Stattdessen ist es eine irdische Manifestation des transzendentalen Königreiches in dem Kṛṣṇa ewig weilt. Die Beziehung des dhāmas zur Erde ist wie die einer Lotusblüte zum Wasser: eine Lotusblüte wächst über dem Wasser und berührt es nie. Wir sollten uns immer bewusst sein, dass Vṛndāvana transzendental ist und uns transzendental nutzen kann.

Vṛndāvana wird auch *cintāmaṇi-dhāma* genannt, ein transzendentaler Wunschstein, der Gedanken wirklich macht. Darum ist es besonders wichtig, darauf zu achten, was man sich in Vṛndāvana wünscht. Vṛndāvana kann alle Wünsche erfüllen, auch materielle. Konzentriere dich auf deine spirituellen Wünsche, wenn du in Vṛndāvana bist. Erinnerung dich an die Frage, über die wir am Fuße Girirājas nachgedacht haben: „Welche spirituellen Geschenke hat mir Vṛndāvana gemacht? Erinnerung dich an Zeiten, als Vṛndāvana dein spirituelle Suche unterstützt hat.“ Vielleicht möchtest du dir anschauen, was du damals geschrieben hast und neue Erlebnisse hinzufügen.

Das heilige Dhāma in Gedanken besuchen

Es gibt ein Geheimnis über heilige Orte: wir können auch dort sein, indem wir sie in Gedanken besuchen. Śrīla Prabhupāda erklärt das im *Nektar der Hingabe* (Kapitel 16): „Wenn es jedoch nicht möglich ist, sich physisch in Vṛndāvana aufzuhalten, kann man überall darüber meditieren, dort zu leben.“

In der *Śrī Vṛndāvana Mahimāmrta* wird erklärt: „Wenn jemand im irdischen Vṛndāvana lebt, es berührt, dorthin reist, darüber meditiert,

sich verneigt, um ihm Respekt darzubringen, über seine herrlichen Eigenschaften singt oder hört, seinen Staub auf dem Kopf trägt oder irgendeine Beziehung zu ihm hat, dann wird ihn dieses läuternde irdische Vṛndāvana zum höchsten Vṛndāvana in der spirituellen Welt tragen.“

Dieser Vers zeigt, dass du dasselbe Ergebnis erzielst, wenn du Vṛndāvana im Geist berührst, wie wenn du dorthin reist. Auf diese Weise ist Vṛndāvana überall dort, wo du an Rādhā und Kṛṣṇa denkst!

Meditationen um mit dem Dhāma in Kontakt zu treten

Wenn du weder physisch noch in Gedanken in Vṛndāvana leben kannst, wenn du nicht auf der Ebene bist, auf der du Rādhā und Kṛṣṇa in deinem Bewusstsein spüren kannst – dann beklage es: „Oh, ich bin so gefallen.“ Dann wird Vṛndāvana dir mit Sicherheit helfen. Wenn du dich in dieser materiellen Welt befindest, bist du verloren, du hast dein wahres Zuhause verloren. Meditiere darüber, dass du verloren bist, dass du deinen Meister abgelehnt hast: „O Rādhā und Kṛṣṇa, ich bin euer/e verlorene/r Diener/in. Bitte nehmt mich und bringt mich an einen Ort, an dem ich euch dienen kann.“

Hier sind einige inspirierende Verse:

O mein Herr, O Kṛṣṇa, Sohn von Mahārāja Nanda, ich bin dein ewiger Diener, doch aufgrund meiner eigenen fruchtbringenden Handlungen bin ich in diesen furchtbaren Ozean der Unwissenheit gefallen. Bitte erweise mir deine grundlose Barmherzigkeit und betrachte mich als ein Staubkörnchen bei deinen Lotosfüßen. Ich bin dein ewiger Diener, doch ich habe dich, O Herr, vergessen. Nun bin ich in den Ozean der Unwissenheit gefallen und wurde von der äußeren Energie bedingt. Sei mir grundlos barmherzig, indem du mir einen Platz bei den Staubkörnchen auf deinen Lotosfüßen gewährst, damit ich in deinem Dienst als dein ewiger Diener tätig sein darf.

(Śrī Caitanya Mahāprabhu, Śrī Śikṣāṣṭakam, 5)

Wer sich danach sehnt in Vṛndāvana die Lieblichkeit reiner Liebe zu erlangen, doch vom Schicksal gezwungen wird an einem anderen Ort zu leben, klagt und denkt immer an Vṛndāvana, das mit wunderbaren Hainen geschmückt ist, in denen Śrī Śrī Rādhikā-Kṛṣṇa voller Freude ihre Spiele vollführen. Er meditiert darüber, Vṛndāvana zu erreichen und denkt „Nun diene ich dem göttlichen Paar.“ (Śrīla Prabhodānanda Sarasvatī Ṭhākura, Śrī Vṛndāvana Mahimāmrta, 75)



Im täglichen Leben haben wir notwendigerweise mit der Welt zu tun. Wir sollten uns dabei immer demütig Vṛndāvana zuwenden und unsere liebevollen Ehrerbietungen darbringen. Betet: „*Mein ersehntes Lebensziel ist liebevoller Dienst zu Śrī Śrī Rādhā-Kṛṣṇa. Oh, wann werde ich alles aufgeben und ständig in Vṛndāvana leben?*“ Vṛndāvana wird mit Sicherheit jeden beschützen, der solch eine Erklärung abgibt.

Entwickle Liebe für die Bewohner des Dhāmas

So wie Vṛndāvana-dhāma transzendental ist, aber eine Form annimmt, die wir sehen können, so sind auch die Vraja-vāsīs transzendental, aber nehmen eine für uns sichtbare Form an. Sie testen oft, ob wir eine transzendente Sicht haben, daher ist es wichtig, achtsam mit ihnen umzugehen. Hier sind einige Dinge, auf die du im Umgang mit den Vraja-vāsīs achten solltest:

- Sei niemals stolz ihnen gegenüber, bleibe immer demütig.
- Mache keine Vergehen gegen sie, verletze sie nicht!
- Biete ihnen Dienst an, damit sie gut in Vṛndāvana leben können.
- Bitte sie, dir die heiligen Orte zu zeigen. Bitte sie über Kṛṣṇa zu sprechen, dann wird ein Teil ihrer Liebe in dein Herz fließen. Werde aber gleichzeitig nicht zu vertraut mit ihnen, denn sie befinden sich auf einer anderen Ebene.

Es kann passieren, dass du mit bestimmten aufdringlichen Vraja-vāsīs in Schwierigkeiten gerätst, deshalb möchte ich dir ein Geheimnis anvertrauen. Wenn du merkst, dass die Vraja-vāsīs dein Vertrauen zu sehr auf die Probe stellen, falte einfach deine Hände, schaue auf den Boden und sage: „*Rādhē, Rādhē*“. Schaue ihnen nicht in die Augen, wenn sie in einer herausfordernden Stimmung sind. Rufe in Gedanken bedauernd aus: „*Im Moment kann ich diese Vraja-vāsīs nicht mit spirituellen Augen sehen, aber ich möchte auf keinen Fall in Schwierigkeiten geraten!*“ Dann lassen sie dich meist in Ruhe.

Übung: Suche nach Möglichkeiten, wie du Vṛndāvana-dhāma mehr in dein Leben und dein Bewusstsein bringen kannst. Vielleicht möchtest du ein Bild aufhängen, das du von deiner letzten Pilgerreise mitgebracht hast, über Kṛṣṇa in Vṛndāvana lesen, oder regelmäßig deine Ehrerbietungen in die Richtung von Vṛndāvana darbringen, oder Gebete sprechen. Wenn du dich entschieden hast, was du tun willst, plane, wann du es tun willst und wann du damit anfangen möchtest.



ENTWICKLE LIEBE ZU DEINEN DĪKṢĀ MANTRAS (Vers 1)

Liebe beginnt mit Aufmerksamkeit. Anders als beim Chanten des Mahā-Mantras, beinhaltet Aufmerksamkeit gegenüber den Gāyatrī-Mantras, dass sie zu den richtigen Zeiten gechantet werden. Achte auf deine Verabredungen mit den Mantras! Diese Zeiten liegen 20 Minuten vor und nach Sonnenaufgang, Mittag und Sonnenuntergang. (Wenn du die genauen Zeiten und deren Änderungen im Jahresverlauf für deinen Wohnort berechnen willst, kannst du hier ein einfaches und kostenloses Programm herunterladen: www.krishnadays.com/eng/)

Wenn du tiefer in den Ozean des Gāyatrī-Chantens eintauchen willst, kannst du *The Gāyatrī Book* (zusammengestellt von Śācinandana Swami) lesen. Die Mantras, die du bekommen hast sind kraftvoll und erhaben, es ist essentiell, ihre Stellung und Bedeutung zu verstehen.

ENTWICKLE LIEBE FÜR DIE HEILIGEN NAMEN (Vers 1)

Es gibt drei Dinge, die du tun kannst, um Liebe für die heiligen Namen zu entwickeln:

1) Übe Toleranz um Demut zu entwickeln

Prema, Liebe, lebt im Haus von *dāinya*, Demut. Es gibt eine Straße, die zum Haus von *dāinya* führt, die Straße der Toleranz. Es gibt zwei Wege Toleranz zu üben: erstens – protestiere nicht, kämpfe nicht um dein Recht oder guten Ruf zu bewahren und zweitens – fahre fort mit deinem Dienst. Wenn etwas nicht so läuft, wie du willst, protestiere nicht, nimm die Situation als Teil deines Lebens an und fahre mit deiner Praxis fort. Man kann sich und andere leicht mit einer Show der Demut täuschen, aber die Wahrheit kommt in Momenten ans Licht, in denen „jemand einem auf den Zeh tritt“ und man explodiert. Aber wenn du lernst, nicht zu protestieren und weiter zu dienen, wirst du spüren, wie Liebe sich in deinem Herz ausbreitet. Das gilt besonders wenn du durch die Wüste des trockenen Chantens gehst: protestiere nicht „*Das funktioniert nicht!*“, sondern mache weiter deinen Dienst.

2) Vermeide Aparādhās

Aparādhās sind ein großes Hindernis beim Chanten. Sie beeinträchtigen die spirituelle Wirkung deiner Praxis. Sie führen dazu, dass du dich schlecht fühlst und dein Enthusiasmus schwindet. Aparādhās sind Dinge, die Kṛṣṇa missfallen. Sie sind das Gegenteil von bhakti, welche auf die Zufriedenheit des Herrn zielt.

Das gilt nicht nur für aparādhās beim Chanten, sondern für alle aparādhās. Kṛṣṇa's Name, Form und Persönlichkeit sind nicht voneinander verschieden. Wenn du also Vergehen gegen den Deity, Namen oder die Persönlichkeit von Krishna begehest, fühlst du dich trotz spiritueller Praxis schlecht. Krishna wird besonders von Vergehen gegen seine Devotees verletzt.

3) Chante Aufmerksam

Die Wurzel aller Vergehen beim Chanten ist Unaufmerksamkeit. Śrīla Prabhupāda hat uns eine kraftvolle Formel für aufmerksames Chanten gegeben: „Versuche einfach, dich selbst aufrichtig chanten zu hören.“ Wenn du das tun willst, musst du zunächst aufrichtig chanten und dir dann selber zuhören.

Was bedeutet es aufrichtig zu chanten? In seiner Erläuterung zum Śrīmad Bhāgavatam 1.8.26 schreibt Śrīla Prabhupāda über die erstaunliche Kraft des heiligen Namens. Er erklärt, dass der heilige Name seine Kraft je nachdem, wie er ausgesprochen wird, entfaltet. Er schreibt: „Ein hilfloser Mensch kann den heiligen Namen des Herrn voller Gefühl ausrufen, wogegen jemand, der den gleichen heiligen Namen in großer materieller Zufriedenheit ausspricht, nicht so aufrichtig sein kann.“ Wende dich an Krishna mit einem Gefühl der Hilflosigkeit und der Mantra wird wirken!

Es gibt ausreichend Gründe sich hilflos zu fühlen: wir sind gefallen, wir haben Krishna verlassen, wir haben in unserer Beziehung zu ihm versagt. Jetzt sitzen wir hier in der materiellen Welt. In solch einer Stimmung der Hilflosigkeit kann man aufrichtig chanten und nach Zuflucht rufen.



Übung: Singe das folgende Lied von Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura (Lied vier der dāiṇya Lieder) und vertiefe dich in die Gemütsstimmung der Hilflosigkeit. Chante danach einige aufrichtige Runden. (Übrigens sagte Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura, dass wir dieses Lied jeden Morgen singen sollten.)

(1)

āmāra jīvana, sadā pāpe rata,
nāhiko punyera leṣa
parere udvega, diyāchi je koto,
diyāchi jīvere kleśa

Mein Leben ist der Sünde gewidmet, keine Spur Gutes lässt sich erkennen. Ich bin geneigt andere zu beunruhigen und zu schaden.

(2)

nija sukha lāgi, pāpe nāhi ḍori,
doyā-hīna swārtha-paro
para-sukhe duḥkhi, sadā mithya-bhāṣī,
para-duḥkha sukha-karo

Für meinen eigenen Genuss zögere ich nicht sündhaft zu handeln. Ich bin nicht barmherzig und kümmere mich immer nur um meine Interessen. Ich lüge ständig, werde traurig, wenn andere glücklich sind und freue mich, wenn andere leiden.

(3)

aṣeṣa kāmanā, hṛdi mājhe mora,
krodhī, dambha-parāyana
mada-matta sadā, viṣaye mohita,
himsā-garva vibhūṣana

Im Innersten meines Herzens sind endlose materielle Wünsche. Ich bin zornig, falsch und immer berauscht von Sinnesbefriedigung. Boshaftigkeit und Arroganz sind mein Schmuck.

(4)

nidrālasya hata, sukārye virata,
akārye udyogī āmi
pratiṣṭha lāgiyā, sāṭhya-ācarāṇa,
lobha-hata sadā kāmī

Schlaf und Faulheit überwältigen mich. Ich habe eine Abneigung gegen konstruktive Tätigkeiten, aber bin enthusiastisch unfromm zu handeln. Für mein Prestige betrüge ich andere. Ich bin ein Opfer meiner Gier und immer lustvoll.

(5)

e heno durjana, saj-jana-varjita,
aparādhi nirantara
śubha-kārya-śūnya, sadānartha-manāḥ,
nānā duḥkhe jara jara

Solch einem gefallen Menschen gehen Devotees aus dem Weg. Ich begehe ständig Vergehen. Ich handle nie konstruktiv, ich komme nur auf schädliche Ideen. Verschiedene Leiden plagen mich im hohen Alter.

(6)

bārdhakey ekhona, upāya-vihīna,
tāte dīna akiñcana
bhakativinoda, prabhura caraṇe,
kore duḥkha nivedana

Im Alter werde ich nun gezwungen demütig und bescheiden zu sein. Auf diese Weise bringt Bhaktivinode seine Leidensgeschichte den Füßen des Herrn dar.