

*Begegnung
mit dem
Namen Gottes*

*-einführende Gedanken
von Krishna chandra*

Inhalt

Einleitung	Seite 2
Was ist der heilige Name?	Seite 4
Sukriti	Seite 8
Was ist ein Mantra?	Seite 10
Der Heilige Name ist nicht eine Buchstabenkombination	Seite 13
Wie erscheint Nam Prabhu in den Silben?	Seite 15
Langeweile	Seite 58
Die aufrichtige Haltung des Dienens ist die Essenz des Chantens	Seite 59
Meditation und Kontemplation	Seite 62
Religiöse Gefühle	Seite 65
Suddha-nama	Seite 68
Vom Nama zum Lila	Seite 69

Kontakt:

Krishna chandra, Ogná, 6656 Golino

www.ananda-dham.com

www.radhe.ch (radhe@gmx.net)

Einleitung

Ich bin davon überzeugt, dass wir angesichts unserer deutlich zutage tretenden Gebrochenheit und Entfremdung Kontakt mit einer Welt aufnehmen müssen, die uns zentriert. Unser Innerstes sehnt sich, in Verbindung zu treten mit einer Dimension, die nicht auf das reduziert werden kann, was man schaffen kann und was unser Ich vollbringen möchte.

Diese tägliche Ausrichtung bedeutet Anteil zu haben an Gottes Welt.

Ein Mantra ist kontemplatives Gebet, das durch die Wiederholung einer bestimmten Anrufung Gottes das Verweilen bei ihm ermöglichen will. Es ist das reine Innehalten - ohne etwas zu fordern, ohne etwas zu erwarten oder abwehren zu wollen und sich selbst einfach wieder in Beziehung zu Gott, zu Radha-Krishna, zu setzen. Darin liegt der tiefste Sinn jedes Gebetes.

Wenn der Wunsch, etwas zu erlangen oder von etwas bewahrt zu werden, der letztlich eine Instrumentalisierung, eine Verzweckung Gottes darstellt, abgelegt wird, bleibt Liebe übrig.

Bitten, das nicht gänzlich frei ist von Bedingungen und Bedenken, öffnet die Seele nicht weit genug vor Gott, so dass sie gar nicht fähig ist, Seine Gaben entsprechend in sich einzulassen, auch wenn Er sie trotz ihrer Absorption in soviel Unwichtiges und Nebensächliches uneingeschränkt zu geben bereit wäre. Die vertrauende Seele ist geöffnet dem Geber und zu Seiner Gabe hin. Sie ist bereit, für was immer sie von Ihm erhalten wird. Diese Ausrichtung auf Gott hin unabhängig von meiner Fähigkeit, es auch wirklich tun zu vermögen, nennt man Japa, die Anrufung Gottes.

Aufgrund dieser inneren Bereitschaft ist Japa eine trans-moralische Form der Spiritualität, die natürlich auch die moralische Seite mit einschliessen soll, aber nicht von ihr abhängig ist.

Was meine ich mit moralischer und trans-moralischer Spiritualität?

Moralisch	Trans-moralisch
-innerweltlich orientiert. Religion wird verstanden als Kanal, Gott um gutes Gelingen des Lebens in der Welt zu bitten (Gesundheit, gutes menschliches Miteinander, Integration der Triebkräfte auf Gott hin)	- transzendente Orientierung. Religion will über die zeitbegrenzte irdische Ordnung hinauszuweisen. Man will Gott nicht auf seine Welt hinbeziehen, sondern sich selbst auf die Welt Gottes hinbeziehen und versteht die Welt als Transitraum, um die Mentalität der ewigen Welt zu erlernen.
- äussere Übungen guter Werke, wie Demut, Stillheit, Sanftheit. Der Fokus ist auf Charakterbildung, Befähigung zum ethischen Leben. 10 Gebote der Bibel und das yama und niyama im Yoga	-Gedenken an nama, rupa, guna, lila von Bhagavan (Gott)
-Ich-Werdung	-Selbstwerdung

<p>-Religion wird gemessen an der Entwicklung guter Eigenschaften (Mitgefühl, Freundlichkeit, Umgang mit der Schöpfung)</p>	<p>-Religion wird gemessen am Mass des brennenden Wunsches nach Gott und in der Fähigkeit zur Absorption in Gott.</p>
<p>-Religion bringt Linderung im persönlichen Leid, existenzieller Angst, existenziellem Alleinsein, Vergänglichkeit und Tod Im Ausüben der Religion glaubt man, dass sich die Schwierigkeiten, die man in dieser Welt erfährt, lindern.</p>	<p>-Religion ist der Transzendenzbezug, die Hinwendung zu Gott unabhängig von der innerweltlichen Erfahrung. Im Ausüben der Religion erwartet man keinerlei Linderung der innerweltlichen Beschwerden. Das Leid wird nicht verstanden als Erfahrungen, die mit der eigenen Vorstellung nicht kongruent sind, sondern als die Gleichgültigkeit zu Gott.</p>
<p>-Erfolg wird als die Kongruenz mit moralischem Verhalten verstanden</p>	<p>-Erfolg wird als die Vergrößerung der inhärent in der Seele schlafenden Gottesliebe verstanden.</p>

Seine gegebene Form weist auf die Möglichkeit hin, frei von Projektionen, Wünschen und Plänen die Führung Gottes wieder zu erspüren und sich ihr dann zu ergeben.

Sri Krishna freut sich über dieses freiwillige Ausliefern in seine Nähe und erwidert. Das Angekommensein des Gebetes zu erfahren entbindet einen von Kompensations-Bemühungen in der Wandelwelt und das Suchen für kleine Freuden, in welchen man eigentlich diese Intimität sucht. Doch die Sehnsucht nach dieser Gottes-Begegnung bleibt bestehen, unabhängig wie sehr wir uns durch diese Ersatz-Handlungen von unserem eigentlichen Ziel ablenken. Will man sich wirklich zufrieden geben mit kurzen Momenten des Glücks, vergänglichen Momenten des Genusses in der Hoffnung, sie zu verlängern? Widerstand zur Wirklichkeit kostet alle Kraft.

Wir als moderne Menschen lieben es, uns Tätige, Produzierende und Schaffende zu nennen. Doch eigentlich sind wir ruhelos, nicht fähig zu verweilen und uns zu vertiefen. Wir verbrauchen Menschen, Dinge, Gedanken und Worte ohne Zahl - und bleiben doch immer unerfüllt.

Durch dieses Bemühen für Ersatz im Äusseren werden wir unsensibel für unsere eigentlichen Bedürfnisse als Seele – und betäuben diese sogar.

Japa bedeutet nicht, Anlauf im Heiligen zu holen für die leichtere Bewältigung des Alltags. Es ist ein Ausliefern an die unbegreifliche Führung.

Im Verweilen beim heiligen Namen verlässt man die Oberfläche und damit das periphere Leben, welches man bisher für wirklich hielt. Es bedarf nun eines tiefen Vertrauens, weiterhin innezuhalten und nicht die erstbeste Gelegenheit zu nutzen, wieder in den Schein abzusteigen. In dem angewöhnten Wohlsein in der Scheinwelt fühlte man Geborgenheit, die man nun freiwillig verlässt und dann eine Aufgehobenheit erfährt, die in der Wirklichkeit ruht.

In heiligen Namen schenkt einen Krishna die Gelegenheit, jede Unterhaltung, jeden Konsum, jede egozentrische Beschäftigung mit sich selbst, mit anderen und der Welt für einen Moment

aufzugeben. Da macht man die Erfahrung, dass man die repetitiven und sich selbst verschriebenen Denkvorgänge effektiv gar nicht braucht. Man existiert tiefer. Die Unendlichkeit des Namens wird übersehen, solange man glaubt, das Scheingebäude seines Lebens mit den Ablenkungen, Erinnerungen, Sorgen, Ängsten, Kontrolle aufrecht erhalten zu müssen.

Dies wieder zu erkennen und selbst geschaffene innere Mauern abzubauen, ist der Beginn einer spannenden spirituellen Entdeckungsreise. Sie ist der letztliche Sinn des Lebens, des Aufenthalts des ewigen Selbst in einem menschlichen Körper.

Was ist der Heilige Name?

In den „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“ erklärt der Starez (der Guru in der christlich-orthodoxen Tradition) dem Pilger: „Das unablässige innerliche Gebet ist das ununterbrochene, unaufhörliche Anrufen des göttlichen Namens mit den Lippen, mit dem Geist und mit dem Herzen; wobei man sich seine ständige Anwesenheit vorstellt – das heisst bewusst macht und ihn um sein Erbarmen bittet bei jeglichem Tun, allerorts, zu jeder Zeit, sogar im Schlaf. Wenn sich nun einer an diese Anrufung gewöhnt, so wird er einen grossen Trost erfahren und das Bedürfnis haben, immer dieses Gebet zu verrichten, derart, dass er ohne dieses Gebet gar nicht mehr leben kann; und es wird ganz von selber aus ihm hervorströmen.“

Die Liebe des Geweihten Krishnas zu den Gottesnamen wird erst verständlich, wenn man weiss, was die theistische indische Mystik unter dem Namen Gottes eigentlich versteht.

Alle Worte der menschlichen Sprache gehören der Welt der Maya, des Unwirklichen, an; aber der Gottesname, der aus der Verwirklichung einer grossen Seele empfangen und dann angerufen wird, steht jenseits der Erfahrungen der Welt.

Dann wird dieser Name zu einem Gefäss einer Begegnung mit dem ganz und gar transzendenten Gott, der nur darauf wartet, bis sich die Seele wieder demütig ergibt, ihre Aufmerksamkeit wieder ihm zuwendet. Das aufrichtig gemeinte Rufen seines Namens ist das freiwillige Liebeszeichen, welches Gott die Erlaubnis gibt zur Intervention, vor welcher er sich vorsichtig zurückhalten musste aufgrund des Rechts auf Unwissenheit, welches jede Seele innehat.

Gemäss den Vedas, den Heiligen Schriften Indiens, sind die akustisch vernehmbaren Laute des Gottesnamens nur die äussere schattenhafte Hülle des Namens.

Der lautere Gottesname ist von ganz göttlichem Wesen. Er stammt nicht aus dem Weltall der Materie. Wenn der Mensch in seiner lauterer, von der Maya unverhüllten Gestalt gründet (Atma-bhava - in die Verwirklichung, eine ewige Seele zu sein), dann wird er fähig, den eigentlichen Gottesnamen anzurufen und zu beten.

Solange der Mensch von der Maya gebunden ist und in einer Identifikationsrolle lebt, kann er den wahren Namen Gottes nicht aussprechen. Er spricht nur den namabhava (den Schatten des Namens aus, welcher aufgrund der unendlichen Kraft des Heiligen Namens auch bereits vastu-sakti, Substanz hat, um den Übenden weiter zu führen.)

Aber sobald durch die Gnadenkraft Gottes (kripa-sakti) der innere, ewige Teil in uns erwacht, d.h. empfangen wird, vollzieht sich der "Aufgang des Namens", das heisst, der wahre Name Gottes geht wie eine Sonne in der Seele auf.

Der Gottesname steigt gleichsam herab wie ein Avatar und er tanzt auf der von Bhakti geläuterten Zunge. Dieser Name ist nicht mehr akustische Lautgestalt. Aber für den Unerwachten wird er in Gestalt von akustisch vernehmbaren Lauten wahrgenommen.

"Der Krishnaname ist nicht erfassbar durch irdische Sinne.
Doch wenn ein Mensch in der Sehnsucht nach liebendem Dienen das Antlitz seiner Seele Gott zuwendet, dann offenbart sich der göttliche Name von selbst auf der Zunge des Singenden." (Padma Purana)

Der Name als solcher kann von der irdischen Zunge genauso wenig ausgesprochen werden, wie Gottes ewige Gestalt von irdischen Augen gesehen werden kann. Nur Gottes eigene Kraft (die Bhakti), die in einer Gott vollständig ergebenen Seele wirkt, vermag den Namen wirklich zu manifestieren - und dann wird die Gleichheit von Namen und Gott erlebt: Gott hat nicht Name, Er IST Name. In Gottes Reich sind Sein geistiges Bild, Sein Name und Sein Wesen eins.

Der Name Gottes hat die ungeahnte Kraft, dem zur wirklichen Liebe erwachten Bhakta - Gott selbst zu schenken.

"Der Heilige Name ist die Knospe der Liebe zu Krishna. Er ist ein Reservoir von nicht zu erahnender Ekstase und entfaltet enorme Kräfte. Wenn die Knospe des Heiligen Namens ein wenig zu erblühen beginnt, offenbart der Heilige Name seine Eigenschaften und seine Schönheit, und er stiehlt das Herz und bringt es in die Hände Krishnas. Wenn der Heilige Name voll erblüht, nimmt er mich nach Vrindavan und zeigt mir Krishnas ewige Spiele. Der Heilige Name bietet mir zu diesem Zeitpunkt meinen ewigen spirituellen Körper an, stellt mich neben Krishna und vernichtet diesen materiellen Körper. Dieser Name ist die Quelle meiner ganzen Freude." Bhaktivinoda Thakur.

Es gibt keine Nation, nicht einen einzigen wilden Volksstamm ohne Vorstellung von Gott. Selbst der wildeste Insulaner wird, ohne äussere Beeinflussung, unwillkürlich den Blick gegen den Himmel richten, auf seine Knie niederfallen, einen Seufzer austossen, der ihm zwar unbegreiflich, aber notwendig ist, und ihn unmittelbar etwas Besonderes spüren lässt, etwas, was ihn nach oben emporhebt, etwas, was ihn die Nähe zu einem Unbekannten fühlen lässt. Bei ihm stellt sich als erstes Symptom der Erwidernng Gottes eine Ausgeglichenheit, eine Gelassenheit und den ersten Hauch der unzerstörbaren Freude ein.

Wenn diese Sehnsucht konkretisiert, gezielt auf das ewige DU Gottes gerichtet wird, das man versteht als derjenige, der alle Wünsche in der Seele zu stillen vermag, dann nennt man dies Japa.

Japa (das leise, flüsternde, meditierende Sprechen der Heiligen Namen Gottes) ist Gebet. Die meisten Gebete erbetteln eine innerweltliche Intervention, eine Beistehung in den Momenten der Kraftlosigkeit oder eine Rettung in der Not. Japa ist aber mehr als eine Bitte dieser Art. Es ist ein Gebet, in dem es nicht mehr darum geht, von Krishna etwas zu erbitten, da man sich

von Ihm angenommen und umgeben weiss, und auch nicht mehr darum geht, von etwas befreit zu werden, da Seine Gegenwart der umhüllendste Schutz ist.

Gewinne nichts, verliere alles. Bist du dazu bereit? Dann ist man bereit für den Heiligen Namen.

Vom Standpunkt des denkenden Geistes ist dies Wahnsinn. Diese Liebe ist für das kleine Ich zu gross. Es wird in ihr ertrinken – und deshalb wehrt es sich so.

Vom Inhalt her ist es der Ausspruch des Vaterunsers: „Dein Reich komme zu uns, Dein Wille geschehe.“ Man möchte einfach, in der Verbindung und der Beziehung zu Ihm leben, der Welt entrückt, da sie nun von Krishnas Präsenz geheiligt ist. Das ist die wörtliche Bedeutung von Opfer (sacri-ficio – heiliges Handeln, ein Handeln, das keine Trennung zum Ursprung, zur Liebesbeziehung zu Krishna, mehr kennt).

Im Innenleben ist dies wahrscheinlich der spannendste Punkt: Wo man aufgrund innerlich erfahrener Substanz aufhört, Gott für sich selber zu instrumentalisieren. Das ist nicht nur das Einstellen einer Einkaufslisten-Spiritualität (vom Unbegrenzten die Erfüllung begrenzter Wünsche zu erhoffen, wie Gesundheit, Friede, gutes Gelingen eigener Vorhaben und ekstatische Erlebnisse im Gebet), sondern es ist das Ende eines anthropozentrischen, ja geozentrischen oder sogar universum-zentrischen Gottesverständnisses.

nirmatta matram bhava savya sacchin (Bhagavad Gita 11.33) „Werde einfach ein Werkzeug meiner Liebe“, lädt Krishna Arjuna ein. Darin liegt ein Friede und eine Erfüllung, die viel tiefer geht als das sich Erfreuen an dem, was man getan oder erworben hat, was man bekommen hat oder wovor man bewahrt wurde. Die Upanishaden beschreiben den Vorhof dieser Erfahrung, indem sie immer wieder sagen: „Im Aufgeben eines Wunsches liegt mehr Glückseligkeit als in seiner Erfüllung.“

Im Siksastakam heisst es: nija sarva shaktis (Vers 2):

„O mein Herr. Du hast Millionen und Abermillionen von Namen wie Krishna, Govinda, Vasudeva...

In diese transzendentalen Namen hast Du all Deine Kraft eingehen lassen. (speziell deine kripa sakti – die Barmherzigkeitskraft; sie ist Ausdruck seines Wunsches nach der Gemeinschaft mit uns und der aghatana-ghatana patiyasi sakti – der Kraft, die das unmögliche möglich macht. Diese fordert vom Betenden eine beständige Bereitschaft, überrascht zu werden) Es gibt nicht einmal starre Regeln für die Anrufung dieser Namen.

O mein Herr, in Deiner Güte hast Du es mir durch Deinen Namen eigentlich sehr leicht gemacht, Dir näherzukommen, aber unglücklich, wie ich bin, verspüre ich nicht einmal Anziehung zu ihm.“

Die erste Offenbarung der spirituellen Welt, die der Seele zuteil wird, ist Klang. Genauso wie ich als Embryo im Mutterleib die Welt auch lange vorher höre, bevor ich sie dann zu sehen bekomme.

Diese kraftvollen Namen Gottes werden grundsätzlich in zwei Kategorien gegliedert:

- **gauna nam**

(wie z.B. Allah, Jahwe, Isvara, Paramatma, Jagadpati...)

Diese Namen beziehen sich auf die Position Gottes und nicht auf sein eigentliches Wesen, d.h. Er als der Grösste, der Allgegenwärtige, der Schöpfer, der Herr des Universums.

Dieser gauna-nam bezieht sich immer auf Gott in Beziehung zu Seiner bhinna-prakriti, zu Seiner äusseren, d.h. materiellen Energie. Das Resultat des Chantens solcher Namen sind fromme Resultate, materielle Erhebung (svarga) und Befreiung vom materiellen Dasein

(eine Brahman-Verwirklichung). Diese Namen können niemals prema schenken, das bedeutet, sie erheben einen nicht zur spirituellen Welt, da sie nicht lila-bezogen sind.

In dieser Welt kann ich zwar am Anfang mit meiner Stellung, die ich vielleicht als Bankdirektor inne habe, einen gewissen Eindruck und Anfangs-Sympathie erhalten. Aber nach 20 Jahren Ehe muss man nicht am Abend nach Hause kommen und Dinge erfordern, weil man Bankdirektor sei. Hier ist man in eine tiefere Form der Beziehung eingetreten, in der die Position, die man inne hat, nicht mehr sehr ausschlaggebend ist.

- mukhya nam

(wie z.B. Govinda, Madhusudan, Gopala, Vrajendranandana...)

Diese Namen beziehen sich nicht mehr nur auf Gottes Stellung, sondern auf Seine Eigenschaften, Seine Beziehung mit Seinen Geweihten in der ewigen spirituellen Welt, und speziell auf Seine lilas.

Solche Namen offenbaren dem Sadhaka (dem Übenden) seine eigentliche spirituelle Form (sein siddha deha), der völlig unabhängig von seiner gegenwärtigen äusseren Hülle existiert. Er ist in Samenform im Körper gegenwärtig, und dieser Samen wird durch Nam bewässert. Mukhya Nam offenbaren Gottes ewige Welt, Seine Spiele, lassen die Seele sogar daran teilnehmen, geben ihr prema und letztlich Residenz in der spirituellen Welt.

Mukhya nam kann man wieder zweifach unterteilen:

- **aishvarya nam** wie Ramacandra, Vasudeva, Nrisimha, Mathuranath...

Diese Namen sind Gottesformen in der spirituellen Welt, Vaikuntha, Ayodhya, Mathura und Dvaraka. In diesen Gotteswelten ist sich die Seele über Ihren Geliebten als die Höchste Persönlichkeit Gottes bewusst, und die Beziehung der Seele zu Ihm ist immer mit Achtung und Ehrfurcht gemischt. Die Seele ist der sechs Füllen Gottes gewahr.

- **madhurya nam** wie Shyamasundar, Krishna, Rama, Gopinatha, Giridhari...

Diese Namen beziehen sich auf svayam bhagavan, die Urform Gottes, der Quelle aller Avataras – Sri Krishna in Vrindavan.

In Vrindavan lässt die Lieblichkeit Sri Krishnas alle Macht Gottes vergessen, was die wunderbarsten Spiele und vertraulichen Austausch erlaubt. Es ist die ungetrübte, ausgelassene Freude einer Seele, die alle Wünsche nach Eigengenuss überwunden hat.

Die Stimmung von Achtung, Ehrfurcht und Gottesfurcht wird vergessen aufgrund seiner unendlichen Lieblichkeit.

Wenn Gott der Höchste ist in allen Aspekten, dann ist er auch der Höchste im liebevollen Austausch mit allen Wesen. Dabei aber ist ihm seine Aisvarya, die Offenbarung seiner Unendlichkeit ein Hindernis, da sie in der Seele eine erschütterndes und ehrfürchtiges Zurücktreten bewirkt. Dadurch würde ihm die Möglichkeit fehlen, tiefsten Austausch der Liebe zu geniessen. Deshalb lässt Krishna den Geweihten seine Aisvarya vergessen und dadurch kann sich die Liebe ungehemmt vertiefen.

In der Madhurya-Bhakti begegnen wir einem Phänomen, das in der westlichen phänomenologischen Religionswissenschaft bisher noch nicht angemessen erforscht und beschrieben worden ist. Das Heilige begegnet dem Menschen im Normalfall als eine Macht, als ein Mächtiges, in unterschiedlichen Ausprägungen: als Majestas, als Tremendum (heiliges Erschrecken und Erschauern) oder Mysterium, als das Energische oder als Fascinans (brennende Faszination). Es erscheint stets als etwas Fremdes oder Anderes, als etwas Übergeordnetes, Unbegreifliches und, so intensiv auch das Erleben des Heiligen sein mag, aufgrund eben seiner Unbegreiflichkeit doch als etwas Fernes.

Das Phänomen der Madhurya-Bhakti kann wohl als ein Versuch gedeutet werden, diese Andersheit, Fremdheit und Ferne des Heiligen aufzuheben. Das Mysterium, das

Geheimnisvolle soll dem Menschen vertraut gemacht werden, das Ferne soll ihm nah werden, das bisher so Andere soll er als etwas Ähnliches, als etwas dem Menschen in seiner Empfindungsfähigkeit Gleiches verstehen. Madhurya ist eine durchaus ernst zu nehmende Aufforderung der indischen Heiligen an den Menschen, das Numinose in sein vertrautes Emotionsleben zu integrieren. Madhurya ist aber vor allem anderen auch als eine Einladung an den Menschen zu verstehen, die Angst vor dem Heiligen zu überwinden. Insofern ist dieser Zweig der Bhakti eine ernsthafte Bemühung zur Schaffung einer furchtlosen Religiosität.

Sukriti – erste Schritte

Es ist fruchtlos, nur äusserlich und unaufmerksam mit den Lippen zu beten. Gott verlangt keine Worte von uns, sondern einen aufnehmenden, willigen Geist und ein reines Herz.

Wäre es nicht besser, wenn auch nur selten, nur ein kurzes Gebet, aber dafür mit Aufmerksamkeit, Inbrunst, Herzenswärme und gebührendem Verständnis verrichtet, dem Herrn darzubringen als sich durch eine tägliche Gebetspflicht durchzuringen?

Sonst bleibe ich dann beim rein äusserlichen Hinschwätzen, würde schliesslich müde und matt werden, würde mich langweilen, und die Folge wäre, dass ich für das Gebet erkalten würde, um dann die müssige Übung aufzugeben.

Das wäre alles nicht unbegründet, wenn das Gebet des Heiligen Namens nicht eine selbsttätige Kraft darstellte, eine sogenannte Vastu-shakti (in den Silben ruhende spirituelle Kraft) innehätte, der selbst dann noch auf das Bewusstsein einwirkt, wenn es eigentlich ohne innersten Gebetseifer und Aufmerksamkeit verrichtet wird. Dieses laue und ohne brennende innere Absicht ausgeführte Beten des heiligen Namens nennt man im Sanskrit „ajnata sukriti“ (unbewusst ausgeführte spirituelle Tätigkeit). Es führt die Seele langsam hin zur vollen Bewusstheit und Intensität – speziell indem dieses Beten ihr die Möglichkeit von Sadhu Sanga, spiritueller Gemeinschaft von Heiligen, ermöglicht, wo sie sich dann wirklich entzünden kann. Wenn jemand allerdings diese Gemeinschaft schon geschenkt bekam und dann nicht in die Intensität eintreten wollte, dann hat ajnata-sukriti keine Wirkung mehr.

Obschon viele Gebildete dieses mündliche und häufige und grossteils unaufmerksame Beten ein und desselben Gebetes für unnütz und kontraproduktiv halten, indem sie es als eine mechanische und sinnlose Beschäftigung einfacher Leute abtun, so kennen sie das Geheimnis nicht, das sich später selbst durch diese mechanische Übung offenbart: sie wissen nicht, dass dieses mündliche, aber häufige Seufzen unmerklich auch vom Herzen mitgetan, nach innen hinein vertieft, wie es langsam zur zweiten Natur der Seele wird, sie erleuchtend, sie nährend und zu Gott hinführend.

Johannes von Klimakos schreibt:

"Einer, der sich entschlossen hat, ununterbrochen das Jesus-Gebet zu sprechen, wird natürlich anfangs Mühe haben und gegen Anwandlungen von Trägheit und Zerstreungen ankämpfen müssen; doch je länger, je mehr er sich übt, desto befreiter von den Sinnen verwächst er mit dem unablässigen Gebet, dass in der Folge sein Mund und seine Zunge sich ganz von selber so bewegen, dass sie ohne jede Anstrengung, sich unaufhaltsam bewegen und ohne Stimme das Gebet sprechen. Das Gebet ist zu einer immerwährenden und wesentlichen Angelegenheit geworden, und wenn er nun damit aussetzt, so empfindet er es sogleich, dass ihm etwas fehlt."

Ohne innere Ausrichtung zu beten liegt in unserer Möglichkeit. Man nennt das Anrufen des Namens bevor man einen Heiligen getroffen hat, der einen den Namen schenkt, sukriti.

Sukriti, meine Bemühung für Krishna in wachem Bewusstsein, ist aber noch nicht Bhakti. Bhakti kommt durch kripa (Gnade), ist herabsteigend. Rein zu Beten ist ein Geschenk der Gnade. Bhakti ist eine Intervention der göttlichen Energie bis in diese Welt hinein.

Der heilige Name in Sukriti angerufen, schenkt sicher die Nebeneffekte der Japa:

- Hoffnung
- Wonne, die aus dem Herzen aufsteigt
- unsagbarer und unbeschreiblicher Jubel und Freude
- Beschwingtheit
- im innersten Wesen Seligkeit und Zufriedenheit mit dem Leben
- tiefe, sprachlose Ruhe im Herzen
- bedauern über den zu geringen Gebetseifer
- vergrößerte Sehnsucht, wieder mit Heiligen zusammenzukommen, die einem das Verständnis des Nam vertiefen

Wenn man aber den Klang des Names von Sukriti für den Nutzen des materiellen Körpers, materieller Annehmlichkeiten, zur Erwerbung von Anhängern oder Bewunderern (puja und pratishtha) oder unter dem Einfluss von Gier (Stolz) chantet, wird man viele Leben auf das kleinste Resultat warten müssen.

Auch mit der Motivation des Monismus, indem man denkt, letztlich würde man mit den Herrn verschmelzen, offenbart der Name nicht seine Kraft. Es ist eine Umgehung der Liebesbeziehung.

Nam-abhasa (Schatten des Heiligen Namens) mag einen vor Geistern beschützen, vor ungünstigen Planeten, überwindet in einem die Stumpfheit des Kali-yuga, lässt Sorgen vergehen und Frieden im Herzen einkehren, gibt sicherlich Vertrauen in den spirituellen Weg und mag sogar Karma (Reaktionen auf vergangene Sünden) ausradieren und Befreiung geben. Aber der Heilige Name möchte von sich aus Prema – reine Gottesliebe geben.

Wenn man den heiligen Namen als ein Ritual versteht, bleibt man an der Oberfläche. Man glaubt, man könne ihn einfach anrufen und dadurch würde dann automatisch ein Ergebnis ausgelöst werden.

In diesem Sukriti-Verständnis des heiligen Namens bedürfte man nicht wirklicher innerer Arbeit und einer Überprüfung der Grundmotivationen, sondern einfach nur ausdauerndes Wiederholen des Namens.

Was ist ein Mantra?

Im Brahma Purana wird definiert, was ein Mantra ist:

omkaradi sama yuktam
namaskaranta kirtitam
sva nama sarva satvanam
mantra ityabhidhiyate

„Es ist ein Name Gottes und zu Beginn wird dieser heilige Name verbunden mit einem Bija-Mantra (Wurzelklang wie „Om“, „aing“, „kling“), um den Betenden in eine Stimmung der Hingabe zu versetzen (wie zum Beispiel: „Om namo bhagavate vasudevaya“). Letztlich wird ein Ausdruck des Sich-Ergebens angefügt, eben die Ergebung an Gott ausgedrückt (namah).“

Wenn ein Mantra mit konzentriertem Geist angerufen wird, kann man dadurch eine Gottesbegegnung erhalten. Ein mantra ist dhyana-mayi, offenbart sich in dhyana, in Meditation. Doch die Unruhe des Geistes erlaubt keine Meditation. Diese existenzielle Unruhe legt sich, wenn der sich die Aufmerksamkeit wieder der wesentlichsten Bestimmung unseres Wesens zuwendet. Denn die Unruhe war ja nur ein Symptom, sich im Unwesentlichen aufzuhalten.

Wörter ständig zu wiederholen kann Einbildung stärken und als Selbsthypnose dienen. Da in jeder heiligen Praxis und auf jedem spirituellen Weg Möglichkeiten der Verirrung enthalten sind, ist es umso wichtiger, dass man seine Grundmotivation prüft und die Praxis selber hinterfragt und über deren Bedeutung reflektiert.

In der indischen Tradition findet man grundsätzlich zwei verschiedene Betrachtungsweisen der Bedeutung von Mantras. In indischer Philosophie existiert nie nur eine Lehrmeinung. Verschiedene Schulen betrachten ein Thema aus ihrer Perspektive. Diese sich ergänzenden Sichtweisen komplementieren sich zu einer komplexen Wirklichkeit.

Eine Interpretationslinse oder Betrachtungsweise der Mantras nennt sich „sphota-vada“. Sie postuliert, dass man nichts verstehen kann ohne Sprache. Im vedischen Indien studierte man die Sprache in akribischer Genauigkeit. Man mag sich fragen, weshalb Menschen, die aufrichtig den Weg zur Ewigkeit gehen möchten, Sanskrit-Grammatik studieren? Es erscheint manchmal schon fast pedantisch. Was ist der Grund dazu? Warum sollte dies ein Erleuchtungspfad sein?

Wenn man seine eigenen Denkvorgänge betrachtet oder irgendetwas verstehen möchte, so denkt man in Sprache, auch wenn sie noch gar nicht durch den Mund ausgedrückt wird. Wenn man Gefühle verstehen will, dann werden diese in Sprache formuliert. Das Denken über die Gefühle benötigt Sprache. Deshalb erkannte die sphota-vada-Schule, dass Bewusstsein und Sprache unteilbar miteinander verknüpft seien. Bewusstsein ist selber linguistisch konstruiert. Die Absolute Wahrheit wird „sabda brahma“ (Realität als Klang) genannt. sphota-vada betrachtet die manifestierte Welt als eine Emanation und Verdichtung von ursprünglichem Klang. Im Bhagavatam (3.26) wird bestätigt, dass Klang das feinste Element ist, aus welchem sich die gröberen entfalten.

Der hörbare Klang, der mit den Stimmbändern kreiert wird, nennt man vaikhari. Es ist das Verstehen des Interpretierenden. Aber Klang hat schon viele feinere Ebenen zuvor und

vaikhari ist sozusagen nur dessen äusserste Hülle. Davor wird eine Zwischenstufe unterschieden, die man „madhyama“ nennt. Sie beinhaltet die gedankliche Gestalt, die vor dem gesprochenen Wort existiert. Doch bevor Klang sich aufteilt in die sprachliche Form existiert sie als „pashyanti“ (als ursprüngliche Idee).

Das Verständnis von „sphota-vada“ bezüglich Mantras ist, dass das Mantra nicht der hörbare Klang ist, welchen wir mit materiellen Ohren wahrnehmen, sondern die erste Manifestation des unteilbaren ewigen Klanges darstellt. Durch das Medium des Mantras wird das Bewusstsein zurück verwiesen auf den alldurchdringenden ursprünglichen Klang (pashyanti). Wenn man nun ein Mantra anruft, zieht sich das Bewusstsein von der fluktuativen Welt der Namen und Formen wieder zurück auf die mentale Ebene, von der aus Klang erzeugt wird (madhyama) und dann letztlich sogar zu einer transzendenten letztlichen Realität, aus der alles stammt.

Wenn man ständig des Mantras gedenkt und es meditiert, dann bricht die Bedeutung aus ihm auf. Aus dem Mantra taucht eine Verwirklichung der Verbundenheit mit aller Schöpfung auf, dass wir alle Geschwister, individuelle Teile Gottes sind. (Das Wort „sphota“ kommt von sphurti – aufleuchten). Durch das Medium des Mantra kann ewige Realität wieder in uns aufbrechen. Das Mantra erweckt eine Resonanz im eigenen Innern.

In der Mimamsa-Schule hat man wieder ein ganz anderes Verständnis der Mantras. Diese Schule besagt, dass das (Sanskrit-) Wort und das, was es beschreibt, nicht verschieden voneinander seien.

Wenn das Universum zerstört wird und neu geschaffen wird, dann ist die ursprüngliche Sprache nicht eine Erfindung der Geschöpfe, sondern eine geschenkte Offenbarung. Das evolutive Verständnis zum Ursprung der Sprache glaubt, dass die Urlaute der Urprimaten sich langsam entwickelten und allmählich zu einer gemeinschaftlichen Abmachung wurden, mit der man willkürlich Dinge bezeichnete. Die vedische Idee ist, dass die Sanskritsprache offenbart wurde. Bevor die Welt geschaffen ist, offenbart Gott die Veden an Brahma (dem Schöpfer) und der leitet die Involution der Lebewesen ein, dass die Sprache natürlicherweise auf die Ebene der Devas herabkommt und sich dann auch in der verdichteten menschlichen Welt zeigt. Das Sanskritwort für Feuer ist Agni. Nach der Zerstörung eines Universums und der dessen vollständigen Auflösung im Körper Vishnus, wird in der danach kommenden Schöpfung das Wort für Feuer noch immer Agni sein.

Es herrscht eine ewig bestehende Korrelation zwischen dem Wort und dem damit bezeichneten Objekt. Deshalb kann man ein Feuer entzünden durch das Sprechen von Agni-Mantras. In vedischen Zeiten haben die Brahmanen ihr Opferfeuer immer mit Mantras entzündet.

So spricht man ein Mantra und gemäss der Mimamsa-Schule ist die Klangschwingung nicht verschieden von den Objekten, welche die Worte umschreiben. In diesem Verständnis erweckt das Mantra nicht einfach nur eine Realisation in einem selber drin, sondern ist bereits die angerufene individuelle Wesenheit.

Zusammengefasst kann man sagen, dass die Sphota-Schule das Mantra auffasst als ein Mittel, welches man benützt um eine Erkenntnis, die inhärent in einem existiert, aufzurufen und zu erwecken.

Und die Mimamsa-Schule widerspricht dem und postuliert, dass diese Wirklichkeit nicht in einem selber drin sei, sondern sich durch das Mantra offenbare. Alles sei im Mantra selber enthalten und man bräuchte das Mantra einfach nur zu repetieren und würde so automatisch zu einer Verwirklichung gelangen.

Was ist nun das Verständnis von Mantra in der Meditation des heiligen Namens? Ist alles im Namen oder aktiviert der Name eine Erkenntnis, die bereits inhärent in einem selber ruht?

Auf der einen Seite heisst es, dass der heilige Name nicht verschieden sei von Gott (Padma Purana zitiert in Caitanya Caritamrita 2.17.133) und gleichzeitig heisst es auch, dass man ohne die richtige Stimmung, zahllose Leben die heiligen Namen anrufen könne ohne Ergebnis (Caitanya Caritamrita 1.8.16) Wenn das Mantra alles enthalten würde, weshalb müsste man es aktivieren durch die Einweihung von einer Person, welche die Verwirklichung des Mantras in sich trägt?

In den Sandharbhas weist Jiva Goswami Sphota-Vada zurück. Warum? Da Bhakti nicht einfach nur ein aktivieren von einem schlafenden Aspekt in uns selber drin ist, sondern eine Intervention der ewigen Welt und Dinge ins Herz hineinlegt, welche zuvor gar nie in einem existierte.

Auch die Idee der Mimamsa-Schule ist in sich alleine stehend nicht richtig. Denn sie würde einen zu mechanischer Praxis anleiten, welche in sich keine Substanz enthält. Das Heilige ist enigmatisch zu erfassen und ist nicht einfach übertragbar auf eine Silbenverbindung, also auf eine physische Form.

Der weltliche Geist kreiert Dualität, da er sich in einem „entweder oder“ in seiner Begrenztheit besser orientieren kann. Die Bedingtheit agiert im binären Denken. Die Komplexität spiritueller Wirklichkeit verlangt, Widersprüche auf einer höheren Ebene zu vereinen.

Sphota-vada, dass das Mantra etwas anregt, was bereits in einem drin existiert, ist aber aus der Perspektive von umfassender Wahrheit richtig.

Da die Seele eine ewige Individualität ist, ist sie nicht ein leeres Empfangs-Gefäss, sondern reflektiert gemäss ihrer eigenen Veranlagung (svarupa) das Empfangene. Auf einer fortgeschrittenen Stufe wird die Berührung mit dem Mantra die stayi-bhava, die inhärent in der Seele existierende Art der Liebe zu Krishna erwecken. So wird zum Beispiel eine Seele mit sakhya-rati das Mahamantra aus der Perspektive eines Kuhhirten des ewigen Vrindavan erleben. Und eine Seele, deren ewige Stimmung (stayi-bhava) die einer Gopi ist, hat durch das gleiche Mantra eine vollständig andere Erfahrung.

Auf dieser Verwirklichungsebene nimmt man wahr, dass der heilige Name wirklich Krishna ist und einen immer begleitet hatte. Nun wird geschaut, was zuvor eine theoretische Einsicht war.

Im Caitanya Caritamrita (2.15.108) heisst es, dass der heilige Name Gottes nicht von Einweihung von einem guru abhängig ist. Zur gleichen Zeit proklamieren die Veden (z.B. Padma Purana „sampradaya vihina ye mantra te nishpala matah), dass ein Mantra ohne die Verbindung zu einer verwirklichten Seele ergebnislos sei.

Wie lässt sich dieser Widerspruch auflösen?

Jede heilige Substanz ist nicht mit den Sinnen erfahrbar. Doch wenn in der Seele eine Haltung der Selbsthingabe zu Gott erwacht, offenbart sich Gott von sich aus dieser Seele.

Die Haltung der Hingabe ist das, was man vom guru erlernt. Die Meditation über die heiligen Namen wird dann zu einer Erfahrung der Transzendenz.

Der Heilige Name ist nicht eine Buchstabenkombination

Der Heilige Name Gottes ist nicht ein Klang dieser Welt, sondern eine göttliche Offenbarung. Gemäss Vedanta gibt es zwei verschiedene Arten von Klang:

Shabda-samanya	Klänge dieser Welt. Sie sind hörbar mit Ohren und verbreiten sich über das Element Luft. Sie befinden sich im Hertz-Bereich.
Shabda-brahma	Transzendentaler Klang. Er wird nicht mit der Zunge erzeugt. Er ist alldurchdringend. Krishna sagt in der Bhagavad Gita (7.8), dass er der Klang im Äther sei. Das ist der Klang, welcher sogar im Vakuum vernehmbar ist. Dieser Klang, der Gott selber ist, ist eine Offenbarung. Diese Offenbarung ist abhängig von dem Wunsch der Gotteszuneigung von seiten des Betenden. Er stammt entspringt aus dem Herz-Bereich.

Mantrameditation ist nie mechanische Wiederholung, sondern Anrufung des Du Gottes, welches sich mit jedem Erflehen tiefer ins Bewusstsein versenkt. Die Anrufung von Gottes Namen ist viel mehr als sich vom zeitweiligen Unbehagen zu entkrampfen, oder nur die ewig gleichen sich wiederholenden Gedankenketten zu unterbrechen oder die stecken gebliebene Aufmerksamkeit zu lösen – es geht um Gottesbegegnung.

Es ist nicht eine Hilfe zur Konzentration. Viele Menschen erfahren in der Verzetteltetheit ihres Lebens in einer Konzentration auf eine Kerze oder ein Licht schon Linderung. Aber das ist noch nicht einmal der Vorhof einer Mantrameditation.

Das Mantra ist ein Intensionsgebet – es offenbart sich gemäss der Haltung des Betenden, sich wirklich auf das Du Gottes einzulassen.

Selbst in einer weltlichen Liebesbeziehung zählen ja auch nicht die Anzahl emails oder Telefonanrufe, die man vom geliebten Partner bekommt, sondern auch immer nur die Absicht dahinter.

Nama kara bahir haya, nama nahi haya: „Nur die Silben vom Harinam wiederholen heisst nicht, dass man eigentlich den Heiligen Namen anruft.“ Srila Bhaktivinoda Thakur.

Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakur erklärt im „Prakrita rasa sata dushani“:

‘aham-mama’ bhava-sattve nama kabhu haya na
bhoga-buddhi na chadile aprakrta haya na

”Der heilige Name erscheint nie in bedingten Seelen, welche die Welt aus dem reduzierten Blickwinkel der der Selbstbezogenheit (der Isolation von Gottes Gnade durch die Lebensperspektive von “ich” und “mein“) betrachten. Die Stufe der Transzendenz kann nicht erlangt werden, wenn die Grundhaltung egoistischen Geniessens nicht aufgegeben wird.“

Im Caitanya Caritamrita findet sich der berühmte Vers (1.8.16):

bahu janma kari yadi shravana kirtan
tabu tana paya pade krishna prema dhana

„Solange man sich nicht liebevoll Krishna zuwendet, kann man unzählige Leben shravana (von heiligen Themen hören) und kirtana (die heiligen Namen chanten) ausführen, ohne prema (brennende Gottesliebe) zu erhalten.“

Srila Bhaktisiddhanta erklärt: „Der Heilige Name ist göttlicher Klang (divine sound). Dieser kann nicht einfach mit einer materiellen Zunge erzeugt werden. Die Silben des Nam können mit einer Kapsel verglichen werden, die selber noch nicht Medizin sein muss. Sie kann Medizin enthalten, aber auch Zyankali. Die Silben selber sind noch nicht Krishna (obwohl bereits ihnen eine besondere Kraft innewohnt). Erst wenn diese Silben mit einer Haltung der Sehnsucht nach Krishna, dem aufrichtigen Wunsch, sich Ihm ergeben zu wollen, angerufen werden, erscheint Krishna im Nam. Golokera prema dhana harinama sankirtana. "Obwohl Krishna in Goloka heimisch ist, erscheint er innerhalb einer Buchstabenkombination innerhalb der materiellen Universen" (Prarthana)

Nam ist nicht von dieser Welt und hat keine Berührung mit ihr. Unwissende denken, er sei eine physikalische Klangschwingung. (Bhagavad Gita 9.11)

Ich kann den Harinam niemals sinnlich berühren im Anrufen seiner Silben. Er weilt ewiglich in der Transzendenz. Ravana wollte Sita entführen, und er dachte sogar, er hätte es getan. Aber er hat ihren spirituellen Körper nicht einmal berührt, sondern nur ein weltliches Replikat. In den Srutis (Katha Upanisad 2.3.9) heisst es:

„Die transzendente Persönlichkeit Gottes ist jenseits des Zuganges einer weltlichen Sicht. Niemand kann Ihn mit physikalischen Augen wahrnehmen. Aber Er kann verstanden werden durch einen reinen Geist, welcher durchtränkt ist mit heiliger Weisheit. Daraus wird unerschütterlicher Hingabe zu Krishna geboren wird. Diejenigen, die eine solche Schau bekommen haben, erreichten die wirkliche Schönheit.“

Auf seiner Südindienreise begegnete Caitanya Mahaprabhu einem klagenden Brahmanen, welcher Mahaprabhu sein Herz ausschüttete:

„Mutter Sita ist die Mutter des Universums und die höchste Glücksgöttin. Sie ist von dem Dämon Ravana berührt worden, und es bereitet mir Schmerz, davon zu hören.“

Mahaprabhu antwortete: „Sitadevi, die ewige Gefährtin Sri Ramacandras. Sie hat zweifellos eine spirituelle Form voller Glückseligkeit. Niemand kann sie mit materiellen Augen sehen, denn kein materieller Mensch hat diese Macht.“

„Ganz zu schweigen davon, Mutter Sita zu berühren, ein Mensch mit materiellen Sinnen kann sie nicht einmal sehen. Als Ravana sie entführte, entführte er nur ihre materielle, illusorische Form, eine Kopie bestehend aus materieller Energie.“ (Caitanya caritamrita 2 9.188, 191-192)

Krishna sagt in der Bhagavad Gita (4.11), dass er einer Seele gemäss ihrer Intention antwortet. Wenn nun jemand mit materiellem Bewusstsein den Namen anruft, ist dieser Name nicht der heilige Name Gottes, sondern eine Klangvibration, die aus den Grundeigenschaften der materiellen Energie (sattva, rajas und tamas) besteht.

Damit sich dieser herzenstiefe Nam und nicht der lippentiefe, selbst gemachte Alphabetname auch wirklich uns offenbart, braucht es die Haltung des ständigen Flehens.

Es ist nie die Tätigkeit selbst, sondern immer das Bewusstsein, welches eine Tätigkeit, die mit den Sinnen dieses Körpers ausgeführt wird, zu Bhakti macht.

Wenn ich den Namen anrufe in einer Stimmung spiritueller Sinnenbefriedigung, so dass ICH dabei geniessen möchte, werde ich nur einen Schatten des Harinam berühren. Er offenbart sich selbst (svapramanya) gemäss dem aufrichtigen Wunsch des Dienen-Wollens seitens der Seele. (Caitanya Caritamrita 2.16.188) Unser Sarasvati Thakur sagte oft, dass die Anrufung des Namens ohne der Stimmung des liebevollen Dienens zwar Laute erzeugt, aber nicht Transzendenz („sound, but not divinity“).

Mantras sind wie Samen, die noch auf bestimmte Faktoren angewiesen sind, um ihre Kraft zu manifestieren. In einem kleinen Banyansamen steckt ein ganzer Baum, jedoch kommt dieser nicht hervor, wenn ich den Samen nur auf den Boden lege. Erst wenn er von einem Spatzen gegessen und dann mit dem Kot wieder ausgeschieden wird, wird er spriessen. Der Samen ist dann mit einer Schicht Dünger umgeben.

Ein Mantra anzurufen, welches man irgendwo gehört oder gelesen hat, gibt einem niemals Prema, es fehlt diese Düngerschicht. Genauso wie man einen Scheck, den man auf der Strasse findet, auch nicht pekuniär umsetzen kann, solange er nicht mit der Unterschrift versehen ist. Deshalb muss das Verständnis, die Erklärung und Erläuterung dazu von einem Bhakta, einem echten Geweihten Gottes, kommen. Das ist die Unterschrift. Das Mantra hängt immer vom Verständnis ab, das der Anrufende im Geist trägt. Das bedeutet also, dass es niemals nur eine magische Formel ist.

Der Brahma Gayatri zum Beispiel gibt mukti (Befreiung vom materiellen Dasein), aber wenn man darüber meditiert, dass „Savita“ Lord Visnu ist, bringt einen derselbe Mantra nach Vaikuntha (ins Gottesreich der Aishvarya). Und wenn man „Savita“ versteht als die Ausstrahlung Gottes, letztlich seine Ananda-Shakti, Srimati Radharani, dann gibt der gleiche Mantra Zugang nach Vrindavan.

Es ist nicht das Mantra selber, sondern die Konzeption des Chantenden und das Mass seiner Hingabe, auf welches die Persönlichkeit des Mantra erwidert.

Der Maha-mantra enthält alles. Wenn ich ihn anrufe mit Wünschen im Zeitweiligen, werden sie vielleicht erfüllt werden. Sehne ich mich nur nach Erlösung, so gibt mir das Maha-mantra mukti. Das Maha-mantra ist aber letztlich nicht ein Werkzeug, um persönliche Ziele zu verfolgen; es ist Yugal Kishor, Radha und Krishna, die in Vrindavan vertrauliche Spiele ausführen. Wenn ich nur noch sie ersehne, erhalte ich die eigentliche Segnung des Maha-mantra – der nitya seva (ewige Dienst) zu ihnen.

Wie erscheint Nam Prabhu in den Silben?

Es gibt zwei grundlegende Arten des Lernens:

-Lernen durch Nachahmung

Das kindliche Lernen ist hochgradig effektiv, weil es direkt und ungefiltert empfängt, ohne eine Erschwerung des Überdenkens.

Es ist jedoch völlig undifferenziert und ohne den Einsatz eigener Unterscheidungskraft.

Der tamasische (stumpfe) Aspekt dieser Form des Lernens geht so weit, dass ein Kind, welches nicht unter Menschen aufwächst, sondern, isoliert von der Zivilisation, in der Gemeinschaft von Tieren, nicht einmal aufrecht auf zwei Beinen läuft. Gut dokumentierte Fälle von sogenannten Wolfskindern zeigen Kinder, die zum Teil

Geräusche machen wie Raubtiere, die rohes Fleisch essen, die sich auf allen Vieren fortbewegen.

Meistens wird diese Form des Lernens auch von Erwachsenen weiterhin fortgesetzt. Die Bequemlichkeit lässt einen so weiterfahren. Man übernimmt die Norm, welche einem von der Umgebung angeboten wird.

Es gibt Menschen, die den inneren Weg als einfache Nachahmung bereits bestehender Ideen verstehen. Da kann man sich zwar unter dem religiösen Deckmantel eine Identifikation bekommen, aber innerlich geschehen wird dabei nicht wirklich viel.

-Lernen der Selbsterforschung

Das ist ein Lernen durch grundlegende Überprüfung mit dem innersten Gewissen. Das ist das wachsame Lernen des inneren Weges.

Es braucht eine Offenheit für das Neue und auch das Alte und bereits scheinbar gut und funktional Integrierte darf genau überprüft werden. Es geschieht in der Bereitschaft, alle Einbettung wieder zu zerstören und fordert ein freiwilliges Eintreten in eine Ungewissheit. Erst wenn man sich dieser Unbehautheit des Bisherigen und Angewöhnten entledigt und es ganz abstreift, existiert Sensibilität für das wirklich Wesentliche.

Dieses Lernen in der Selbstforschung kann man in vier Schritte zusammenfassen:

Sravana (man erhält das heilige Mantra von Personen, die eine Verwirklichung davon haben)



Vicarana (tiefe Reflektion, ein Nachdenken darüber)

Wer meditiert stellt die hermeneutische Frage: Wie kann und soll ich das Mantra verstehen?
Was bedeutet es für mein Leben?



Japa (das Verweilen der Seele bei Krishna)

Die Reflektion drängt zu einer Reaktion von seiten der Seele. Freiwilliges Eingeben ist die einzige Qualifikation für spirituelle Vollkommenheit. Japa ist die Reaktion der Seele auf das Angesprochen-werden von Gott.

Japa ist Anrufen, Bitten, Fragen, Klagen, Ergebenheit, Lob, Anbetung. Das Schweigen der Worte, indem man einfach nur beim Heiligen Namen weilt, ist wesentlicher als viele Worte. Das Nichtkennen Gottes, aber die Sehnsucht, ihm begegnen zu wollen reduziert den Wortanteil auf bloss zwei Silben – Krishnas heiligen Namen.

Man braucht im Gebet Krishna nicht Traktate (ganze Abhandlungen) vorzutragen. Er versteht unser Herz.



Gada Samskara werden geweckt. Das sind nicht Eindrücke, die je durch die Sinne in das Bewusstsein eingedrungen sind, sondern intrinsisch in einem existieren. Das nennt man auch die Resonanz aus dem Innersten. Da erkennt der Anrufende, dass der heilige Name Gottes tiefer zu einem gehört als selbst seine eigenen Gedanken und Gefühle.

Die feste Gebetsformel, das heilige Mantra erscheint uns zunächst wie etwas Mechanisches, Unbewegliches und Unlebendiges. Aber gerade in dem Sichausliefern dieser Starrheit zerbrechen eigene Verhärtungen und Verkrustungen, da man keine Ausflucht des Geistes mehr hat. Er kann nun nicht mehr fliehen.

Man könnte das Mantra mit der Lava vergleichen, die hart, kalt und tot den Weg bedeckt, und die uns völlig unfruchtbar vorkommt. Doch die Lava quoll einst als glühender Strom voll leidenschaftlicher Bewegtheit aus den Tiefen der Erde ans Licht; sie vermochte zu zünden, mitzureissen.

Unsere Gebetsformeln sind alle auch einmal solche innere geistige Glut gewesen, voll heiliger Bewegung in der Tiefe einer Seele, aus der sie geboren wurde. Bei jedem Mantra gibt es einen Rishi (einen heiligen Seher), der die Kraft in das Mantra hineingelegt hat. Wir chanten das Mahamantra, da in Ihm die Anwesenheit von Caitanya Mahaprabhu noch immer wahrnehmbar ist.

Sosehr aber die Formel Ausdruck der Seele ist, aus der sie stammt, so wenig ist sie es damit auch schon für den jeweiligen Benutzer, für den Mantra-Betenden. In ihm muss die Gebetsformel ein neues, eigenes Leben gewinnen! Wie jene Lava erst zerkleinert werden oder verwittern muss, und dann zur fruchtbarsten Erde wird, so muss die Formel, das Mantra, die ich übernehme, nun von mir geistig verarbeitet und so zum Gefäß meines Umgangs mit Gott werden. Dann kann das Mantra zu einem fruchtbaren Nährboden werden für die Begegnung mit Gott. In einem unreflektierten Übernehmen halte ich nur noch die Lava, das heisst die leere Gebetsformel in den Händen. Aber wenn man diese durch den Vorgang der Innenschau „verwittern“ lässt, ergiesst sich daraus eine Gottesbeziehung.

Viele bleiben einfach beim Hören des Mantra stehen, repetieren es, aber geben sich nicht wirklich ins Mantra ein.

Was in diesem Kapitel kurz umschrieben wird ist das, was vom Meditierenden abverlangt wird.

Der Heilige Name ist nicht eine Silbenkombination des Alphabets, sondern ein Tor zur Begegnung mit Krishna und Seiner unvergänglichen Wirklichkeit. Und wenn die Seele sich ihm zuwendet, freut er sich auf die Erwiderung.

„Für denjenigen, der sich immer an mich erinnert mit ungeteilter Aufmerksamkeit und Konzentration, bin ich leicht zu erlangen.“ (Bhagavad Gita 8.14)

„Als Resultat vom aufmerksamen Chanten der Heiligen Namen ist die Freude an der Meditation und als Resultat von Meditation wird die Lieblichkeit und Glückseligkeit beim Chanten der Heiligen Namen erhöht. Das Chanten der Heiligen Namen und die Meditation beleben sich gegenseitig und sie werden als eine Tätigkeit erfahren und nicht als zwei.“ (Brhad Bhagavatamrta 2.3.153)

Im Yoga Sutra von Patanjali heisst es “Tat jhapam tadartha bhāvanam”, man soll die Namen anrufen kontemplierend über dessen Bedeutung.

Viele Übende legen sich einfach nur fest auf das Chanten der Heiligen Namen aber lassen den ganzen Bereich der Meditation aus, und in Folge dessen verlieren sie bald wieder den Geschmack daran, da sie eigentlich nur die eine Hälfte tun, aber die Anrufung der Heiligen Namen und die Meditation über Sri Krishna würden als eine Einheit zusammengehören.

Im Folgenden möchte ich Meditationen oder Gedanken zur Anrufung der Heiligen Namen auflisten, die vielleicht hilfreich sind oder die zumindest den inneren Verstand anregen und ihn inspirieren, weiterzudenken.

Wir beginnen mit einigen Grundhaltungen.

Kostbarkeit

Ohne die Gewährleistung des unbezahlbaren Wertes meines menschlichen Lebens und des Geschenkes, dass man nun an der Schwelle zu einer Transzendenz-Ausrichtung stehen darf, wird man dieser heiligen Dimension nie den effektiven Wert in seinem Innern einräumen.

Ein Astronaut, der die Erde verliess, hat diese Wahrheit ebenfalls entdeckt:

"Ich nahm kleine Fische für Forschungszwecke mit in die Raumstation. Drei Monate sollte ich dort verbringen. Nach etwa drei Wochen begannen die Fische zu sterben. Wie leid sie mir taten! Ich stellte alles an, um sie irgendwie zu retten! Auf der Erde hatte mir das Fischen viel Spass gemacht, aber wenn man ganz allein im Raum ist, und weit weg von allen Dingen der Erde, dann liegt einem alles Lebendige besonders am Herzen. Man sieht einfach, wie kostbar Leben ist."

Genau wie ein Materialist den Wert der menschlichen Körperform nicht zu würdigen weiss, so verstehe ich als beginnender Spiritualist den Wert des Harinam nicht.

In unendlichen Leben hat man alle Lebenssituationen durchlaufen – und irgendwie hat einen nun die Gnade in die brennende Nähe gerufen – wie könnte man nun diesen Ruf verhallen lassen?

Maharaja Khatvanga hatte gefragt: „Wie lange lebe ich noch?“ Die Antwort war: „Noch einen Augenblick...“

Maharaja Parikshit hatte noch sieben Tage vor sich. Beide nutzten noch jeden Augenblick für die Zuwendung zu Krishna. Dann wurde die Zeit für sie nicht einfach nur die Kraft, die Vergängliches verschiebt, sondern sie erkannten die Dringlichkeit und sortierten genau das Wesentlich vom Unwesentlichen.

Aber ich glaube und verhalte mich so, als würde ich noch lange hier verweilen. Ein Grossteil der Absorption in den trivialen Alltag ist eine Manifestation der Ausklammerung meiner brüchigen zeitweiligen Situation hier in der Welt.

Warum flehe ich nicht wirklich in tiefster Intensität?

Bin ich wirklich so stark von einer falschen Sicherheit berauscht?

Erst im Erkennen des Wertes der menschlichen Lebensform und meiner ganz selten erlangten Möglichkeit, ein inneres Leben auf Gott hin führen zu dürfen, lässt die Stimmung der Wertschätzung gebären – welche essenziell ist in der täglichen Praxis der Japa.

Gleichmut

In der Erinnerung, wirklich eine ewige Seele zu sein, erhält man die innere Möglichkeit, nicht auf alle Impulse, die von aussen an einen herantreten, reagieren zu müssen.

Diese besonnene Bedachtsamkeit, die dadurch entsteht, wird in der Bhagavad Gita (2.48) Yoga genannt.

Man beginnt vorerst, die physischen Impulse des Körpers mit Gleichmut zu beobachten und tut das Gleiche danach auch mit den Tendenzen des Geistes. Dadurch erhält man einen Raum, der durch die Disidentifikation mit dem Körper und dem Geist entstanden ist. Da existiert die Würde der Seele und die Macht der assoziativen Verfremdungen wurde friedvoller.

In dem Nichtreagieren auf die imminnten Körperempfindungen werden feinere Apperzeptionen wahrgenommen und im Nichtreagieren auf sie erfolgt allmählich eine Auflösung der geglaubten Identität.

So kann man den Körper und auch den Geist mehr und mehr von aussen betrachten, beobachten. Man sieht, wie in ihnen keine Solidität und keine Substanz existiert. Alles sind nur Elemente in Bewegung – nicht einmal von mir bewegt, denn sie bewegen sich ohne mein Zutun. Elemente in Bewegung ohne ein „Ich“. Durch diese fälschliche Identifizierung mit ihnen stülpte ich einfach ein „Ich“ da herüber und gab mir vermeintliche Identität. Die Auflösung derer schafft Zugang zum wirklichen Beobachter – Zugang zur Seele und ihrer Sehnsucht.

Wer meint, ständig auf auftauchende Erscheinungen reagieren zu müssen, bleibt auf der ähnlich oberflächlichen Ebene eben dieser Erscheinungen kleben und ihm entgeht diese heilige Gelassenheit (nicht Gleichgültigkeit!), welche den Raum für die Japa schaffen würde.

Im Wandel leben...

Keine Erscheinung in dieser Welt ist beständig. Alle Dinge sind ausnahmslos in einem unaufhörlichen Prozess der Umwandlung begriffen.

Da sich alles, was uns umgibt, ständig verändert, ist uns nichts zugehörig.

Wenn man tief und eingehend über die Unbeständigkeit reflektiert, erkennt man, wie in jedem Augenblick eine Veränderung, ein Wandel stattfindet.

Es ist nicht nötig, diese alldurchdringende Veränderlichkeit negativ zu bewerten, nur weil sie einem die Dinge, die einem lieb und teuer sind, mit aller Sicherheit wegnimmt.

Die Wellen mögen hoch oder niedrig sein, aber die Essenz der Welle, das, aus was sie besteht, ist weder hoch noch flach, ist weder entstehend noch vergehend. Alle Bezeichnungen der Wellen wie hoch, aufgewühlt, türmend oder ruhig bezeichnen nicht das Wesen des Wassers.

Wir weinen oder lachen gemäss den Merkmalen, die wir wahrnehmen, da wir das Wesen der Dinge noch nicht erfasst haben. Wenn wir nur die Erscheinungsform der Welle sehen, wie sie geboren wird und wieder vergeht, dann leiden wir. Betrachten wir aber das Wasser, aus dem alle Wellen bestehen, dann hat man nichts zu befürchten.

Am Anfang der Meditationspraxis lebt man in der Hoffnung nach Beständigkeit der Dinge und leidet in jeder Veränderung. Und da die Veränderung konstant ist, ist auch das Leiden beständig und lebensprägend.

Wenn man die wahre Natur der Dinge erkennt, wird man gelassen und es macht einem nichts mehr aus, ob man jung ist oder alt, lebendig oder tot. Es wird einem klar, dass man gar nicht sterben kann, in dem man meint, man hätte existiert und würde dann aufhören zu existieren. Alles im Leben ist Transformation, Verwandlung, unterworfen.

Das führt zur Erlöschung der Erwartung, der Hoffnung in der Welt. Man erwartet aus den Projekten des Begehrens keine Freude oder Erfüllung.

Fischer benützen manchmal künstliche Köder und Fische beißen an, weil sie die Köder für echt halten – und leiden. Viele Menschen leben im Glauben, durch die Arrangierung von äusseren Umständen bereichert und erfüllt zu werden. Man leidet an den falschen Vorstellungen der Welt – und die kriert man selber, ständig neu.

Wenn man die Natur des Wandels erkennt und anerkennt, verschwindet auch den Wunsch nach Konstanz und Beständigkeit, den man in die äussere Welt hineinprojiziert hatte.

Eine Rose, eine Wolke, ein Mensch, ein alter Baum – sie alle sind im Prozess der Auflösung. Alles durchläuft die Stadien von Geburt, Dauer, Verwandlung und Verschwinden. Wer mit Meditation beginnt, sollte diese Unbeständigkeit aller Dinge ganz genau beobachten.

Einige denken, dass diese Betrachtung einem zu einer pessimistischen Lebenshaltung führen würde, dass sie einem die Liebe und Freude zum Leben nehmen würde.

Die Wirklichkeit ist immer heilend und befreiend. Man wird der Begrenztheit enthoben, an die man sich selber geklammert hat. Die Isolierung des Selbst von der Wirklichkeit hat Namen wie: „mein Haus“, „mein Partner“, „meine Kinder“, „meine Haus“, „mein Besitz“, „mein Reich“....

Wenn man diese Selbstbegrenzungen ablegt, erkennt man, dass der Verfall der Erscheinungen das Leben selbst, die ewige Seele, gar nicht berühren kann, dass das Entstehen und Vergehen der Welle, das Wasser nicht beeinflusst.

Beobachtet man die Erscheinungen auf diese Weise und erhellt ihren Verfall, so bleibt man gleichmütig angesichts von Leben und Tod und erlebt sogleich eine stille tiefe Freude, einen Frieden, der durch Verlust nicht weniger wird, und durch Gewinn nicht angereichert wird.

Man muss nicht die Dinge loslassen, sondern nur die verkehrten Wahrnehmungen der Wirklichkeit, alle falschen Vorstellungen und Hoffnungen.

„Hoffnung auf Erfüllung im Zeitweiligen zu haben ist das grösste Leid. Hoffnungslosigkeit die grösste Freude.“ (SB 11.8.44)

Loslassen bedeutet also, Vorstellungen über sich als isoliertes egozentrisches Geschöpf, das glaubt, hier Anrecht auf Lebensspanne zu haben, zu überwinden. Man denkt, das Leben begäbe an dem Tag, an dem die Mutter einem geboren hat und ende, wenn der Totenschein ausgestellt werde. Das war aber nur eine Welle. Wenn man sein Leben nur damit verbringt, die Wellen zu kommentieren, geht einem die Schau auf die von allem Wandel unberührte Wirklichkeit verloren.

In dieser Stimmung benützt man das Heilige nicht mehr für Eigennutzen und somit beginnt man, den heiligen Namen wirklich anzurufen.

Sorglosigkeit

Viele verstehen das „in der Welt sein“ als Herausforderung, sich um seine Existenz zu sorgen. Alles ist besorgniserregend. Das Dasein von Sorge bestimmt. Die Sorge treibt an, zu arbeiten, den Lebensunterhalt zu verdienen, die Zukunft abzusichern, den Besitz zu mehren – alles im Glauben, irgendwann einmal ruhig und sicher leben zu können. Die Sorge macht den

Menschen unruhig und gequält und das verhindert den Zugang zur Tiefe, den Zugang zum eigenen Wesen.

Die Heiligen verstehen den Menschen anders – nicht als einer, der sich prinzipiell zu sorgen hat, sondern als einer, der vertrauen darf, als einer, der sich im Vertrauen zu Krishna, in welchem er mit allem versorgt wird, vollkommen aufgehoben weiss. (Srimad Bhagavatam 2.2.3-5)

Sorglosigkeit bedeutet, Vertrauen in den Herrn zu setzen und das Augenmerk von irdischen Dingen ein wenig abzulassen. In der Bergpredigt (Mt 6,25ff.) heisst es: „Sorgt nicht: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit sollen wir uns kleiden? Trachtet zuerst nach dem Reiche Gottes und seiner Gerechtigkeit!“

Bhagavad Gita 9.22: „...ihnen gebe Ich, was sie brauchen, und erhalte, was sie haben.“

Es geht nicht darum, die irdische Existenz nicht sinnvoll und verantwortungsvoll zu planen und sich auch darum einzusetzen. Aber die Frage ist, worum es einem im Letzten geht. Und dieser Frage muss absolute Priorität eingeräumt werden. Die Menschen aber halten sie für einen Luxus, und man könne ihr ja nachgehen, wenn endlich einmal alles andere geregelt sei – und das wird natürlich nie der Fall sein.

Die meisten Sorgen lösen sich von selbst wieder auf. Ich brauche nur einmal ein Jahr zurückschauen und das, was mich da beschäftigte, ist nun schon wieder ganz unbedeutend geworden. Das Problem, das ich jetzt durch die Verehrung von nam-bhajan (Japa) lösen möchte, verfolgt mich aber schon seit Milliarden von Geburten: das Vergessen meiner Beziehung zu Krishna.

Unverfügbarkeit

Der Heilige Name will einen führen, mitreissen. Aber er bleibt Geheimnis und kann nie ganz erfasst werden und darf auch nicht mit den eigenen Gedankengängen gleichgesetzt oder von der eigenen Deutung ganz festgelegt werden.

Krishna

Ich habe keine Ahnung, wohin ich gehe.

Ich erkenne nicht, wohin der Weg mich führt.

Ich weiss nicht im Geringsten, wo er enden wird.

Ebenso wenig weiss ich, wer ich selber bin.

Und die Tatsache, dass ich denke, dass ich deinem Willen folge, bedeutet nicht, dass ich das auch wirklich tue.

Aber ich glaube, dass der Willen, dich zu erfreuen, dich tatsächlich erfreut.

Und ich hoffe, dass dieser Wunsch mehr und mehr mein Denken und Handeln ausfüllt.

Jesus drückt diese Nicht-Kontrollierbarkeit so aus: „Der Wind weht, wo er will; du hörst sein Brausen, weisst aber nicht, woher er kommt und wohin er geht.“ (Joh 3,8)

Er will unser ganzes Sein in Beschlag nehmen und uns verändern. Ja sogar vollständig umgestalten. (sarvendriya kritim – Rupa Goswami im Padyavali). Das ist der Punkt, an welchem man Widerstand leistet zur Dynamik des heiligen Namens, ihm ausweicht, weil man Angst hat vor den radikalen Konsequenzen, die sich aus seiner Führung ergeben.

In der Anrufung der heiligen Namen wird man sich bewusst, dass der heilige Name immer unendlich viel mehr ist, als das, was ich über ihn denke. Er ist zu tief und zu unendlich, um in Worten Platz zu haben, aber aufgrund Krishnas acintya-sakti (seine unbegreifliche und unbegrenzte Kraft) manifestiert sich die Unermesslichkeit Gottes in seiner zugänglichsten Form – im heiligen Namen.

Staunen

Das Gebet ist immer, als ob man es zum ersten Mal verübt. Da gibt es keine Routine. Immer wieder neu ruft das Staunen: „Ich darf mit diesem Gebet, ja mit jedem einzelnen Namen zum lebendigen Gott sprechen. Und Krishna erhört mich ganz genau und in grosser Freude.“

Um staunen zu können, muss man still werden – ohne den Lärm in und um einen herum, offen und leer sein – ohne alle möglichen Vorstellungen und Gedanken, Zeit haben – ohne die ziellose Eile, absichtslos – ohne das konstante Wollen in einem. Der Grund, weswegen man effektiv loslassen kann von dem vermeintlichen Existenzkampf in der Wandelwelt ist, weil man sich als unzerstörbare Seele versteht und man sich demnach nicht an der Oberfläche festzukrallen braucht, um Existenz nicht zu verlieren.

Die Natur von Krishnas Wesen ist, dass es immer frisch und alles an Ihm immer wieder ganz neue Erfahrungen in sich birgt.

Brahma betet:

adyam purana purusam nava yauvanam ca

"Obwohl du die urälteste Persönlichkeit bist, bist Du ewiglich frisch und jung.“

Sein Heiliger Name, der alle Eigenschaften Seiner Person enthält, ist auch in jedem Moment wieder neu und frisch – bis in die Unendlichkeit. Die Begegnung mit seinem Namen stellt die wesentlichste spirituelle Praxis einer Seele dar. Andauerndes Staunen ist die Grunderfahrung von jemandem, der in die Nähe des Heiligen tritt. Im Unendlichen gibt es nie Sättigung. Die Antwort einer Seele auf die Berührung mit dieser Unendlichkeit Gottes ist das konstante Staunen.

In die Verantwortung treten

Die innerweltliche Verwurzelung sitzt so tief, dass viele auf dem inneren Weg noch immer denken, Gott selber würde für ihre Gesundheit, für ihr Wohlbefinden – also für die Dekoration ihrer Gefängniszelle, sorgen. Er strebt aber nur nach dem letztendlichen Nutzen der Seele - der Freiheit. Was nützt es, Wellen zu verziern und in Träumen drin Entspannungstipps zu geben? Er möchte, dass wir aufwachen.

Damit man wirklich Japa beten kann, muss jede Anklage vor Gott fallen gelassen werden – denn nur versöhnt tritt man ein in der Raum der Liebe.

„Ich bin gefallen. In der Folge meiner unzähligen Leben in der materiellen Existenz gibt es keine Fehler, die ich nicht getan habe, keine Art von Sinnenbefriedigung, der ich nicht nachgegangen wäre. Ich habe alles ausprobiert. Jetzt bin ich von meiner Selbstsucht erschöpft und geschlagen. Ich mag nicht mehr. Jetzt wende ich mich an Dich und bin bereit, jeden Preis zu bezahlen, um aus den Klauen mayas herauszukommen. Ich toleriere dabei jede Unannehmlichkeit. Solange ich atme, lasse mich irgendwie weitermachen in meiner Bemühung, ganz absorbiert in Dich zu werden.“

Ein Vaisnava betet nicht, frei von Leid zu werden, ein Freeticket nach Vaikuntha zu bekommen. Sondern: „Lasse mich alles erleiden, was ich aufgrund meiner vergangenen Fehlritten verdiene, aber lasse mich fixiert bleiben in Deinem Dienst.“

Ehrfurcht

In der nam-dhyan bildet die Ehrfurcht die tragende Grundlage.

Auch im Srimad Bhagavatam wird in der Annäherung Gottes vorerst aisvarya-jnan, die Erkenntnis der Grösse, der Herrlichkeit, der Allmacht und Allgegenwart Gottes vermittelt, die einem vor Ehrfurcht in Erstaunen versetzt, bis dann später madhurya, die Lieblichkeit Krishnas offenbart wird. Die Ehrfurcht bildet das adhikar (meine Qualifikation) für höhere Gotteserkenntnis, denn ohne sie projiziere ich nur weltliche Emotionen und Sehnsüchte auf die Höchste Person.

Ehrfurcht ist mehr als blosser Ehrerbietung – wenn man jemandem die ihm zukommende Ehre "anbietet" und darbringt. Sie ist Furcht; nicht etwa Angst, aber eine heilige Scheu, die es sich nicht herausnimmt, das, was verehrungswürdig ihr gegenübersteht, in unangemessener Weise anzutasten.

Das lateinische Wort reverentia drückt das noch tiefer aus: zurück-scheuen. Ehrfurcht wurzelt ganz tief in der Seele. Sie entspringt der gespürten Wahrnehmung, des Erahrens der Grösse, Würde und Erhabenheit des Gegenüber. Es ist die im Herzen, und manchmal auch äusserlich, das heisst mit dem Körper vollzogene Anerkennung dieser Einsicht.

Der Ehrfürchtige sieht die gezogenen Grenzen, und hält sie inne. Er drängt sich nicht vor, wohin er nicht eingeladen wurde, er bleibt sozusagen wartend stehen und überlässt es Krishna, ob und wie weit Er ihn zu sich herholen und Teil an Sich gewähren wolle.

Es ist ein treulich auf das letzte Du Ausgerichtetsein. Man will dieses Du als das, was es ist, ungeschmälert von seiner eigenen Wenigkeit.

Liebe ist nie möglich ohne Ehrfurcht. Ich erstaune vor seiner Herrlichkeit. Wenn ich mich der Absoluten Wahrheit annähere, wird meine Begrenztheit in Beziehung zu Seiner Unbegrenztheit wieder gefühlt.

Sammlung des Geistes

Stimme deinen Geist auf die Gegenwart Krishnas ein und sprich das Gebet ohne Eile, indem du jedem Wort Aufmerksamkeit schenkst. Sonst sprichst du dein Gebet in den Wind. Sobald du merkst, dass deine Gedanken eigene Wege gehen, hole sie einfach zu den Worten des Gebets zurück, ohne aus der Fassung zu geraten (Bhagavad Gita 6.26). Manchmal ist man anfangs richtig entsetzt, was sich da alles im Kopf bewegt und was da einem plötzlich alles einfällt. Denn erst wenn man sich bewegt, beginnt man seine Fesseln zu spüren. Erst wenn ich mich einmal hinsetze und mich zu konzentrieren versuche, merke ich, wie vielverzweigt mein Geist ist. Man muss ihn aber auch verstehen; er ist nun mal nicht mehr an den Gottesgedanken gewöhnt, nachdem er unzählige Leben sich an der Verzettelung zu ernähren suchte und als Folge die Befriedigung der Sinne irrtümlich mit Zufriedenheit gleichsetzte. So war das Vielerlei der Welt das einzige, was ihm noch blieb und da versuchte er Zufriedenheit herauszupressen.

Man muss jetzt versuchen, sich in Ruhe und ohne jede Hektik wieder den Worten des Gebetes zuzuwenden. Sich aufzuregen, ja sogar zornig werden ob der eigenen Unkonzentriertheit, wühlt den Geist nur wieder von neuem auf.

Praktiziere die Rückschau des Geistes. Nur schon in diesem Verweilen jenseits der Dualität – als Beobachtender der Gedankengänge - erfahre ich ein weit höheres Glück als im

Absorbiertsein mit der Welt der Sinnesfreuden, die assoziative Verfremdungen meines Eigeninteresses sind.

"Nur wer durch die unaufhörliche Flut von Wünschen nicht gestört ist - die wie Flüsse in den Ozean münden, der ständig gefüllt wird, doch immer ausgeglichen bleibt, - kann Frieden erlangen, und nicht derjenige, der danach trachtet, solche Wünsche zu befriedigen." (Bhagavad-gita 2. 70)

Sobald du merkst, dass du mit dem Geist nicht mehr beim Harinam bist, halte kurz inne und versuche, den Gedankengang, der dich weggebracht hat, wieder zurückzugehen, z.B. Raclette essen – Alpenkäserei – Kühe – Milch – Buttermilch trinken in Südindien – Hitze – Vrindavan – Chanten vor Radha-Syamasundara.

Wenn der Geist genau beobachtet wird, betrachtet, verliert er seine vereinnahmende Kraft. Es ist selbst für ihn peinlich. Die Täuschung eines Zaubertricks wirkt nur so lange, wie man ihn nicht durchschaut hat. Das ist das Wesen der Illusion – sie wirkt in der Dunkelheit der eigenen Unbewusstheit.

Man praktiziert manah shiksha (eine Belehrung des eigenen Geistes), wodurch man sich auch als getrennt von ihm zu verstehen beginnt. Ich adressiere jemanden ausserhalb meiner selbst. Wenn ich meinen Geist einmal genau analysiere, muss ich feststellen, dass darin nichts so Wichtiges existiert, damit ich es nicht für meine Japa-Zeit (wenn nicht gerade für immer) suspendieren könnte.

Schweifendes Begehren ist anstrengend und darf auf die Seite gelegt werden damit man sich dem zuwenden kann, das jetzt allein wichtig ist. „Ich habe jetzt nichts anderes zu tun als zu beten.“ Der heilige Name ist nicht weniger als Alles.

Wenn man zu chanten beginnt, drängt (von seiner inneren Unrast gerufen) sofort etwas anderes herzu und will getan sein. Alles Unmögliche (Arbeit, Gespräch, Besorgnis, eine Zeitung...) scheint einem plötzlich wichtiger und dringlicher, und das Chanten erscheint wie reiner Zeitverlust.

Sich sammeln heisst den Trug der Unrast überwinden. In der fordernden Stille der Meditation wird es mir unbehaglich, und ich laufe weg. Ich fliehe von dem heiligen „Hier“.

Wieso höre ich auf den Geist? Ich weiss doch, dass seine Unterhaltung mich davon abhält, meine ewige Seele zu nähren!

Auch ein Alkoholiker, der die Erfahrung von einem „sauberen“, nüchternen oder gesunden Leben noch ein bisschen hat, geht trotzdem der Verlockung des Trinkens nach, obwohl er weiss, dass er sogar die Erinnerung und den Wunsch nach gesundem Leben verlieren wird. Der gesunde Zustand ist dann nicht einmal mehr wünschenswert, wenn ich Sklave von Alkohol bin.

So geht es auch mir in meiner Japa. Der gesunde Zustand der Freude, die von einer gewidmeten und aufmerksamen Japa kommt, geht vergessen, wenn ich gewohnheitsmässig unaufmerksam bin. Die Japazeit würde dann plötzlich zur Bühne des wilden Geistes, welcher sich ergötzt an den Ablenkungen, die sich ihm gerade anbieten.

Deshalb ist die Sammlung einen wesentlichen Anfang in der Japa.

Andacht

Wie kann man wirklich ehrfürchtig vor Gott stehen und beten - und zugleich *absichtlich* an etwas ganz anderes denken?

Sehr wohl aber ist die allergrösste Ehrfurcht möglich, während die *unfreiwilligen* Zerstreungen ins Herz eintreten und den Geist immer wieder forttragen, wohin er ja letztlich gar nicht will.

Das Gebet büsst nicht viel an Wert und Wirksamkeit ein, wenn es gegen den ausdrücklichen Willen des Beters in lauter Zerstreungen hineingerissen wird und geradezu nur aus ihnen besteht. Das, was gute Japa verbürgt, ist die Ernsthaftigkeit des Willens bei Gott sein zu wollen. Es ist das ehrliche Versuchen, meinen Geist immer wieder zu den Lotosfüßen Sri Krishnas zurückzuziehen. (Bhagavad Gita 6.26)

Andacht ist das Denken an das, was der Geist sich vorgenommen hat.

Japa mag dann bedeuten, dass sich der Geist geradewegs auf Krishna richtet (speziell auf seine Namen) wie in einer inneren Beschauung, oder dass er sich auf ein Mittel richtet und durch das hindurch auf Krishna, wie bei Erwägungen und Betrachtungen (bei der man sich an einem von Krishna gesprochenen Vers erinnert und so versucht, sich von Ihm angesprochen zu fühlen und dass dann dadurch die Andacht geboren wird). Die Andacht besteht dann also darin, dass der Geist sich auf den Inhalt der Worte richtet, über die er reflektiert. Er schaut zum Beispiel auf den Sinn von "Gopinatha"- "mama nivedana suno" (bitte höre mich jetzt an)- "kichu nahi mora guna" (wenn ich mich genau analysiere, kann ich keinerlei gute Eigenschaften in mir erkennen) usw. und dies bringt ihn wieder in den Zustand, dem Gebet die wichtigste Priorität im Leben einzuräumen.

Die Meditation über die heiligen Namen ist wie das Reden selber:

Wenn man etwas Schwieriges und vielleicht noch Ungeläufiges spricht, schreitet der Geist vorsichtig von Wort zu Wort weiter, sehr bedacht auf die richtige Auswahl und Zusammensetzung der Wörter. Ganz vorsichtig umschreitet man den Gegenstand, den man darzustellen bemüht ist. Je vertrauter aber der Gegenstand geworden ist, desto leichter nicht nur finden sich die Worte und Ausdrücke, sondern sie schweben um das Gemeinte, leicht wie ein feiner Schleier, durch den das Gegenständliche fast hindurchscheint. Der Geist "hat" den Gegenstand schon, lebt in ihm, kennt sich in ihm aus. Dann sucht er nicht mehr mühsam nach Wortausdruck, sondern er greift einfach hin und hat das Richtige, um zu zeigen, was er deutlich in sich sieht.

Dieser Vorgang existiert auch bei der andächtigen Japa.

Je mehr man sich noch bemühen muss, Gottes Gegenwart in sich zu erfassen und davor zu verweilen, je mehr man nachzusinnen hat, um etwas von Gott zu begreifen, desto mehr ist der Geist auf die Worte des mantras selbst gerichtet, die da um Krishna kreisen und Ihn meinen. Je vertrauter aber im Laufe der Übung Krishna einem wird, je näher Er einem ist, und je besser man Ihn kennt, desto mehr werden die Worte des Gebetes als solche an Gewicht verlieren, das Wort wird transparent, durchsichtig auf Krishna hin, durch das Wort und in ihm wird Er selber lebendig erfasst und umfassen. Die Andacht besteht dann nicht mehr im Achthaben auf den einzelnen Wortinhalt, sondern im Gott-nahe-sein und bei-Krishna-weilen durch das nun immer schattenhafter und skizzenhafter werdende mantra-Wort hindurch. Das ist auch der Grund, weswegen der Maha-Mantra anfänglich gerade hörbar laut gechantet wird und dann nach und nach mehr absinkt in ein Chanten im Geist.

Das Mittelhafte am mantra macht sich immer überflüssiger, je mehr das Ziel erreicht wird, die Andacht wird dabei umfassender, inniger, lebendiger, und es wird der Seele sehr deutlich, dass die Andacht nicht so sehr eine Angelegenheit des Kopfes, des Erkennens und des Denkens ist, sondern eine des Herzens, ein einfaches mit-Krishna-Zusammensein in Liebe und Freude und Gleichförmigkeit der Gesinnung.

Sich ganz anvertrauen

Letztlich zielen alle Chant-Hilfen und philosophischen Argumente, die in den Schriften gegeben werden nur darin, unser Vertrauen zu stärken, denn nur dann kann Krishna erscheinen.

Sraddha (Vertrauen) ist Bhakti-unmukhi citta vritti vishesha

„Die spezifische Veranlagung des Herzens, die Wesensart, die Disposition seiner Natur, die natürlicherweise immer auf Krishna hingewandt ist, wo man immer geneigt ist, in Hingabe zu Krishna zu handeln“

Sraddha ist nicht die Überzeugung in eine Doktrin oder eine bestimmte Glaubensanschauung. Jemand glaubt in diese Konfession oder eine andere... Das ist alles noch nicht Sraddha.

Es ist nicht das Fürwahrhalten von bestimmten Behauptungen, sondern eine Vertrauensbeziehung zwischen Mensch und Gott und zwischen Gott und Mensch. Gott glaubt an uns – das ist die Grundlage, auf der man an Gott glauben kann, ohne dabei die Menschenwürde zu verlieren.

Ein Guru gab dem Schüler ein kleines Blatt Papier, auf das er etwas geschrieben hatte. Er zerknüllte es und drückte es dem Schüler in die Hand, wobei er sagte: „Halte es ganz fest in der Hand. So wirst du über diesen See gehen können.“

Es funktionierte tatsächlich. In der Mitte des Sees konnte er sich nicht mehr zurückhalten und schaute auf dieses mysteriöse Stück Papier. Da stand „RAMA“. „Was?“ dachte er sich. „Nur dies?“ – Und ertrank im See.

Diese Geschichte will nicht blinden Glauben lehren, sondern die Kraft des unschuldigen tiefen Vertrauens.

Einfach mit ehrlichem Herzen vor die Arca-vigraha (das Angesicht Gottes) zu treten und aufrichtig sagen: „Oh Radhe, oh Krishna, ich bin Euch, ich gehöre nur Euch!“ Dies hat eine transformative Wirkung auf ein hartes, vertrocknetes Herz.

"Vertrauen bedeutet, im Herzen nachzufühlen, dass ich alleine durch meine Ergebenheit zu Krishna all meine anderen Belangen erfüllt habe, und in allen drei Welten nichts Wichtigeres zu tun habe." (Caitanya caritamrta 22.62)

Meinem Geist die Überlegenheit des Gebetes gegenüber sämtlichen anderen Beschäftigungen in dieser Welt klar darzulegen, ist eine der täglichen Übungen während der Gebetspraxis.

Wenn ich 24 Stunden an einem Tag gebetet habe, so war dies nicht ein verlornen Tag, denn ich habe wirklich nichts Wesentlicheres zu tun. Diese Überzeugung konstant in einem zu verspüren, ist Vertrauen.

Verankerung in der Seele

Japa wird mit der Seele, das heisst mit dem siddha deha, unserem eigentlichen spirituellen Körper, und nicht mit den übergestülpten Hülsen des grob- und feinstofflichen Körpers ausgeführt. Sonst ist es nur eine Zunge, ein Stück Fleisch im Mund, welches sich bewegt. Deshalb muss ich als Einstimmung versuchen, das Leben wieder aus der Sicht der Seele zu schauen.

Ein Beispiel dazu aus dem 7. Canto des Srimad Bhagavatam (Kap. 13, Vers 28 + 38-41):

Prahlada trifft einen Avadhuta, einen Transzendentalisten auf der höchsten Stufe, welcher vollkommen gelöst ist von jeglicher vergänglichen Identifikationsrolle und bittet ihn, ihn zu unterweisen:

„Da sich die im Körper lebende bedingte Seele mit ihrem materiellen Körper identifiziert, vergisst sie ihr eigentliches Selbstinteresse. Weil der Körper materiell ist, neigt er von Natur

aus dazu, sich von den mannigfaltigen Reizen dieser Welt bezaubern zu lassen. Als Folge davon erleidet das Lebewesen die Qualen des materiellen Daseins.“

Dann fragt Prahlada nach seiner Biographie.

„Manchmal esse ich sehr wenig und manchmal viel. Manchmal ist das Essen sehr schmackhaft und manchmal geschmacklos. Manchmal wird mir mit grossem Respekt prasadam angeboten, und manchmal wirft man mir das Essen achtlos zu. Manchmal esse ich tagsüber und manchmal nachts. Ich bedecke meinen Körper mit dem, was gerade zur Verfügung steht – beschere mir das Schicksal nun Leinen, Baumwolle, Seide, Rinde oder Hirschhaut. Manchmal liege ich auf der Erde, manchmal auf Brettern, Gras oder Stein, manchmal auf einem Haufen Asche oder durch den Willen anderer manchmal in einem Palast auf einem Himmel-Bett mit samtene Kissen. Manchmal bade ich mich sehr gründlich, reibe meinen Körper mit Sandelholzpaste ein, hänge mir eine Blumengirlande um und lege schöne Kleider und Schmuckstücke an. Dann reise ich wie ein König auf dem Rücken eines Elefanten, in einer Kutsche oder auf einem Pferd. Manchmal jedoch reise ich nackt wie ein Mensch, der von einem Geist besessen ist.“

Dieser Transzendentalist beschreibt nicht die Geschichte seines Körpers, sondern die Reise der unberührten Seele durch die unzähligen Lebensformen.

Das gibt ein Gefühl für die ewige Seele und eine Überflüssigkeit auf die momentan gerade auftauchenden äusseren Situationen reagieren zu müssen – und zwar nicht aus Faulheit oder Nachlässigkeit heraus, sondern aufgrund einer Verankerung in der Seele.

Erst wenn man sich als die Seele versteht, wird man dhira (besonnen), erklärt die Bhagavad Gita (2.13). Man ruht in dem, was unbeweglich bleibt, selbst wenn sich um einen herum alles in windeseile kaleidoskopmässig verändert.

Dann erst kann man sich der Unendlichkeit des Heiligen Namens zuwenden.

Begegnung

Die Anrufung des Namens ist das Eintreten in Gottes Gemeinschaft. Hier geht es nie um ein Erledigen einer Aufgabe. Es ist nicht ein Fabrikarbeiterjob, denn es geht nie um ein Beenden oder um ein erledigt-haben, sondern um den Eintritt zu mir selbst und in die ewige Funktion des ewigen Lebewesens: Eintritt in die Beziehung zu Gott. Mit träger Befriedigung hat man manchmal gedacht, man hätte fertig meditiert – diese Liebesbeziehung, welche das Fundament aller Liebe legt, kann nicht im Zeitlichen fragmentiert werden.

Erst in diesem Verständnis beginnt Nam-japa.

Krishna ist uns ganz nah, er ist uns gegenwärtig. Spirituelle Praxis bedeutet, seine Gegenwart bewusst zu machen. Wir sind zwar da, aber nicht wach. Es ist vergleichbar mit der Gegenwart einer schlafenden Person. Aber jene Bewegung zum Erwachen hin ist unserem eigentlichen Wesen eingeschrieben – es ist eigentlich unausweichlich. Der kleinliche Versuch, dem dennoch noch Widerstand zu leisten, heisst „weltliches Leben.“

Das Aufwachen erfahren wir schrittweise.

Wir können in unserem eigenen Leben die Todesfälle, Verluste, die tiefen Enttäuschungen und Tragödien erkennen, die uns einen Moment lang in eine Erfahrung der Auslöschung stürzen. Wahrscheinlich denkt man in dem Moment, dass es nach so etwas kein Leben mehr geben könne. Doch das Leben erneuert sich selbst, wenn wir warten und die Hoffnung auf Heilung im Traumgeschehen aufgeben.

Dann erkennen wir allmählich das Muster, wonach es für jede Geburt einen Tod gibt, und für jeden Tod eine Wiedergeburt (Bhagavad gita 2.27). Geburt, Tod, Wiedergeburt sind die Phasen im Zyklus des Lebenschlafes.

Wiedergeburt ist ein Geschehen im Bereich der natürlichen Schöpfung. Erwachen aber ist das Transzendieren davon – die Begegnung. Darin erfüllt sich der Sinn der Schöpfung.

Intensität

Nam-japa in täglicher Praxis bereitet uns vor auf die intensive Liebe, Freude und Dienst in der spirituellen Welt, sie formt unser Wesen zu einem Einwohner der ewigen Welt. Dafür muss ich vollständige Widmung und Hingabe investieren. Noch viel intensiver, als ein Violinist sich auf sein wichtigstes Konzert im Leben vorbereitet.

„Bettle, borge, stehle“

Das ist ein Zitat von Carvaka Muni, einem vedischen Hedonisten, der darin die Intensität der Intension zum Ausdruck bringt.

Das Thema Gottes ist das, was uns unbedingt angeht (Paul Tillich), es ist das mystische Apriori, der heilige Imperativ.

Wenn jemand diese Dringlichkeit verspürt, geht er überall hin, um noch mehr über seinen Geliebten zu erfahren, so wie ein Verdurstender überall noch um ein paar Tropfen Wasser fleht. Er beschränkt sich auch nicht mehr auf eine konfessionelle Festlegung oder einen institutionellen Rahmen.

Gemäss Vaishnava Theologie entsteht dieses innere Brennen, wenn man mit dem Herzensfeuer von Heiligen in Berührung kommt. Sanga bedeutet aber nicht, einfach zusammen zu sitzen, sondern ihnen zu dienen.

„Durch Dienst an Vaisnavas entwickelt sich Geschmack an der Botschaft der Höchsten Persönlichkeit Gottes.“ (Srimad Bhagavatam 1.2.16)

Diese Begegnung ist sicher der stärkste Antrieb für ein Leben des Gebetes und um diese brennende Sehnsucht der Seele wieder zum Leben zu erwecken.

Kalidasa, ein Onkel von Raghunatha dasa Gosvami, hatte diese liebevolle Hingabe und Haltung des Dienens gegenüber Vaisnavas (siehe Caitanya Caritamrita, 2.16), und er bekam eine Gnade von Mahaprabhu, die sonst niemand anderer bekam: Jedes Mal, wenn Mahaprabhu Lord Jagannath besuchte, wusch er sich seine Füße in einer kleinen Nische beim Eingang zum Tempel. Niemand durfte dieses Wasser trinken. Eines Tages sass Kalidasa in dieser Nische und nahm drei Hände voll Caranamrita (dem Badewasser seiner Füße), bis ihm Mahaprabhu zärtlich sagte: „Jetzt ist aber genug, Kalidasa.“

Glückselig absorbiert in Ihn blieb er in der Nische sitzen.

Die Intensität von der hier gesprochen wird, erzeugt nicht Spannung und Gespanntheit, sondern eine gelassene Konzentration mit demütigem Herz voller Gebete und Bitten.

Wie ein Kind, das nach seiner Mutter schreit, wie ein Käfer, der auf dem Rücken liegt und mit allen Beinen strampelt. Hoffnungslos! So ruft man den Namen an.

Das Sehnen eines Todkranken nach dem Arzt, das Greifen des Ertrinkenden nach dem Rettungsring, das rettende Glas Wasser für den Verdurstenden.. in diesen Szenen liegt Intensität inne – aber nur für die Rettung des physischen Körpers, der ohnehin sterben wird. Aber diese heilige Sehnsucht, diese brennende Intensität, die aus der Stille und nicht aus der Verzweiflung kommt, ist unendlich tiefer und intensiver.

Der Heilige Name ist der Weg aus der materiellen Welt hinaus. Er ist die Barmherzigkeitsform von Krishna. Wenn ich ihn vernachlässige, vernachlässigen wir

Krishna! Mein Preis ist einpünktige Aufmerksamkeit und das aufrichtige Sehnen danach. Wenn ich diese Gelegenheit nicht nehme, so ist dies schlimmer als der Tod oder bewusst Gift zu trinken. Tag und Nacht brennt mein Herz vom Gift der Weltzugewandtheit, und ich nehme das Heilmittel nicht. Kann ich einfach hier sitzenbleiben und es geschehen lassen?

Konzentration

In der Anrufung fühlt man sich oft nicht so, wie wenn man jemandes Namen ruft. Man hat mehr Bewusstsein, wenn man den Namen eines Freundes ruft. „Daniel!“

Fühlt man in der Anrufung des heiligen Namens wirklich, dass man in die Gemeinschaft mit Gott eintritt und nun die wesentlichste Bestimmung als Seele tut - Zeit mit Radhakanta, dem Geliebten Radhikas, zu verbringen?

Es braucht das Heraustreten aus der Gewöhnlichkeit. Da wird erst die Möglichkeit zur Wertschätzung, für diese Begegnung geboren.

Unaufmerksamkeit beim Chanten wird im Sanskrit Pramada (Verrücktheit) genannt. Man hat jemand eingeladen und widmet ihm nun keine Aufmerksamkeit. Es ist wahrscheinlich nicht einmal Interesselosigkeit, aber einfach die alte Gewohnheit der Verzettlung und der Unkonzentriertheit. Es ist die alte Eigenart, ihn gar nicht in Betracht zu ziehen und selbstverloren in dieser Welt um das Überleben zu kämpfen.

Es mag am Anfang anstrengend sein, den Geist und seine Tendenzen zu beobachten und ihn immer wieder einzuladen, sich auf den Namen zu richten. Es führt aber im Verlauf der Zeit zu einer vergrößerten Bewusstheit – und letztlich zur heiligen Anziehung.

Heute ist es möglich, eine ernsthafte Verbesserung in der Japa zu tun. Man erklärt dem Geist Nutzen und Wirkung, fixiert zu sein im Harinam und zeigt ihm auf, dass alles, was er auch aufbringen mag, nicht so wichtig ist, um nicht für die Japa-Zeit dispensiert werden zu können. Auch das feinstoffliche prajalpa, das zusammenhangslose unwesentliche Geschwätz der Beurteilung der vorbeiziehenden Umstände im Aussen während der Japa, darf aufgegeben werden. Der Zustand der Konzentration ist auf heilende Weise erleichternd.

Viele verstehen unter Konzentration der kontrollierte verkrampfte Versuch, die Aufmerksamkeit zusammenzuhalten. Diese Anstrengung lässt sich auf Dauer nicht aushalten. Dann möchte man alle Viere von sich strecken und einfach nur in einem Zustand der Indifferenziertheit weilen. Das ist die passive Seite davon, die Orientierungslosigkeit.

Der Zustand der unverkrampften Konzentration ohne Anstrengung, ohne Tun, ohne Zutun existiert in der Anziehung der Gottesliebe.

Das ist entspannte Wachsamkeit. Das ist die dritte Möglichkeit – jenseits der Pendelbewegung von angestrenzter Konzentriertheit oder man wird von einer unglaublichen Müdigkeit überfallen, hängt innerlich aus und fällt in die Defokussierung. Entspannte Wachsamkeit ist der Zustand jenseits von Klarheit und Konfusion.

Obwohl dies momentan nicht unsere Erfahrung sein mag, ahnt etwas in einem dennoch, dass es das gibt, und dass dies zum eigenen Erleben werden könnte. Dieser Ahnung folgt man einfach. Sie wird einen führen, die Erfahrungen zu machen, die notwendig sind, um diesen Zustand zu verankern und zu vertiefen.

Entspannte Fokussiertheit – Konzentration – ist ein natürlicher Zustand für die Seele. Anstrengend ist nur das Ausgeschüttetsein, die Zerstreung, ins Tausenderlei. Japa ist Konzentration und darin erfährt man schon den Raum einer tiefen Stille.

Wir sind erwartet!

Krishna vergisst nicht das Kleinste, was ich für Ihn tue (Bhagavad Gita 2.40). Das ist ein Zeichen der Beidseitigkeit der Liebe.

Krishna hat selbst einen tiefen Wunsch nach uns. Er offenbart dies auch kurz und scheinbar im Srimad Bhagavatam (9.4.63-68):

„Ich stehe völlig unter der Herrschaft Meiner Geweihten. Wahrlich, Ich bin ganz und gar nicht unabhängig. O Brahmana, ohne heilige Persönlichkeiten, für die Ich das einzige Ziel bin, möchte ich Meine transzendente Glückseligkeit und Meine überragenden Füllen nicht genießen. Gottgeweihte geben ihr Zuhause, ihre Frau, ihre Kinder, Verwandten und Reichtümer auf und geben sogar ihr Leben hin, nur um Mir zu dienen, ohne sich dabei in irgendeiner Weise materiellen Gewinn in diesem Leben oder im nächsten zu wünschen; wie könnte Ich also solche Gottgeweihte jemals im Stich lassen? Der Gottgeweihte ist immer im Innersten Meines Herzens, und Ich bin immer im Herzen des Gottgeweihten. Meine Geweihten kennen nichts anderes als Mich, und Ich kenne niemanden ausser sie.“

Sudama, ein alter Gurukula-Freund von Krishna, spricht einen Vers in der Überwältigung der Erinnerung an ihn.

„Wer bin ich? Ein armer, sündvoller Freund eines Brahmana. Wer ist Krishna? Er ist die Höchste Persönlichkeit Gottes, ausgestattet mit allen sechs Füllen. Und trotzdem umarmt Er mich mit Seinen beiden Armen.“ (Srimad Bhagavatam 10.81.16)

Im Ignorieren seiner Liebeseinladung bleibt der Seele nur noch die Erfahrung der Unruhe übrig.

Das Festhalten an unerfüllten Wünschen, Gefühlen, Sorgen und Gedanken jeder Art schafft einen ständigen inneren Geräuschpegel. Nur die lauschende Anwesenheit in der Stille vernimmt diese Einladung von Krishna.

In der Japa fühlt man dieses Erwartetsein von Krishna.

In Erwartung

Die heiligen Texte sagen immer wieder, dass nirasanam param sukham "nur wer alle Hoffnungen (Erfüllung im Zeitweiligen zu finden) aufgegeben hat, erlangt substanzielles Glück". Das ist die völlige Hoffnungslosigkeit, nicht aus der Depression heraus, sondern aus dem Glück, eine Seele zu sein und die völlige Erwartungslosigkeit – da Erfüllung nie die Kongruenz eigener Vorstellungen mit den Umständen ist. Es ist glückseliger, alle Erwartungen abzulegen als sie erfüllt zu bekommen.

Aber jenseits dieses Grundverständnisses gibt es die heilige Sehnsucht.

Die Sehnsucht ist das Wertvollste, das der Mensch in sich trägt. Sie ist der Anker, den Krishna in unser Herz geworfen hat, um uns daran zu erinnern, dass unser Herz im Vorläufigen nicht zur Ruhe kommt. In der Sehnsucht ist in uns schon etwas, was die Welt übersteigt, über das daher die Welt keine Macht hat. Die Sehnsucht macht den Menschen heilig - ortet ihn in der Transzendenz an.

Rainer Maria Rilke hat in einem Gedicht seiner Vorstellung Ausdruck gegeben, dass Gott jedem Menschen, bevor er ihn in die Nacht dieser Welt hinausschickt, ein Wort mit auf den Weg gibt. Und dieses Wort lautet: "geh bis an deiner Sehnsucht Rand".

Wenn ich jemanden schon lange erwarte und in der Dunkelheit am Strassenrand stehend dann plötzlich die Scheinwerfer eines Autos erblicke, denke ich natürlicherweise: „Dies ist er“. Das Auto fährt vorbei... er war es nicht. Dann aber kommt schon das nächste Auto und mit einer freudigen Erwartung denkt man: „Das ist er nun“.

Diese freudige Erwartung wohnt auch im Betenden. In jedem Moment kann Gott nun in mein Leben hineinbrechen. Im nächsten Mantra kommt sicherlich der Hereinbruch der Transzendenz in mein Leben hinein. Er kam noch nicht. So wird es sicher das Nächste sein. Dann aber das nächste. So wie eine schwangere Frau ihr Kind erwartet („Wann kommt es endlich?“), so erwartet der Beter ständig sehnsuchtsvoll Krishna.

Hier wird das Bewusstsein auf eine Begegnung hin modelliert.

Bhaktivinoda Thakura singt in seinem „Gitavali“: „O mein Herr, ich weiss, Du besitzt zwei transzendente Formen, die man technisch als vacya und vacaka kennt. Vacya ist Deine wunderbare ewige Gestalt voller Wissen und Glückseligkeit. Die Vacaka-Formen sind Deine Heiligen Namen. Diese Klangformen stellen das Reservoir des Glücks für alle Seelen dar. Beide dieser Gestalten laden uns ein, wieder an Deinen ewigen Spielen teilzunehmen. Aber ich habe verstanden, mein Herr, dass Deine Vacaka-Form noch barmherziger ist als Vacya. Denn als Avatar steigst Du nur ganz selten in die Welt hinein, aber als Nam-Avatar kommst Du jedes Mal, wenn jemand sehnsüchtig nach Dir ruft.“ (Namastaka, 6.1-5)

„Meine Ohren sterben vor Durst.“ (Caitanya Caritamrta 3.17)

Wann habe ich diese Gefühle beim Chanten? Es ist ein unstillbarer Durst. Denn je mehr man mit Krishna in Berührung kommt, umso stärker wird der Durst. Es ist genau wie das Salzwasser-Trinken. Es ist ein Durst, der nur mit Harinam wieder gestillt werden kann.

Demutsmeditation

„Was auch immer für Formen in irgendeinem Mutterschoss gezeugt werden so ist doch die materielle Natur der Urschoss von allen und ich bin der samengegebende Vater.“ (Bhagavad Gita 14.4)

Krishna offenbart hier ein grundlegendes Verbundenheitsgefühl mit der gesamten Schöpfung, welches nicht nationalistisch oder ideologisch bedingt ist, sondern ewiglich dadurch gegeben ist, dass alle aus dem gleichen Ursprung stammen. Alle sind meine Mitgeschöpfe.

Die Erkenntnis, einen ewigen Vater und eine effektive Mutter zu haben, die alldurchdringend sind und denen auch alle Bewegungen innerhalb der Schöpfung unterstehen, befreit einen von allen Ängsten. Wenn man von Gott her jemand ist, muss man sich nicht künstlich Wert geben und man muss sich nichts beweisen. Wille zur Macht ist frustrierte Sinnsuche.

Angst entstammt dem Gefühl, dass es etwas „Zweites“ gibt. Aber da alle Lebewesen von ihm stammen, erfühlt man schon dadurch eine Aufgehobenheit und Ruhe. Weil man nichts zu verlieren hat, ist man auch nichts zu gewinnen - das enthebt einen von der Fessel der Ambitionen.

Srila Visvanatha Cakravarti Thakura empfiehlt diese Meditation, um die innere Demut zu vergrössern:

“Die Erde, die mir immer sichtbar ist, ist eine Erweiterung der Lotosfüsse meines geliebten Herrn, an welchen alle gedenken. Alle bewegenden und sich nicht bewegenden Wesen haben

bei dieser Erde Zuflucht genommen – was bedeutet, dass sie unter dem Schutz der Höchsten Person stehen. Letzten Endes bedeutet dies auch, dass alle Wesen meine Geschwister sind.

Aus diesem Grund möchte ich alle Wesen achten und niemals jemanden beneiden. Deswegen möchte ich auch nicht ein Mitgeschöpf höhnen oder in irgend einer Weise ihnen Schmerz zufügen.

„Alle sind wir winzige Teile der Höchsten Persönlichkeit Gottes. Folglich kann ich keinem Lebewesen gegenüber Groll zeigen, denn wir sind nicht verschieden voneinander.“ (Srimad Bhagavatam 4.19.33)

In der universalen Geschwisterlichkeit lösen sich Ansprüche auf. Man wird demütiger.

"Man soll den Heiligen Namen des Herrn in aller Demut rezitieren, sich niedriger dünkend und fühlend als das Stroh in der Gasse, duldsamer als ein Baum, frei von allem Geltungsbewusstsein und immer bereit, anderen Ehre zu erweisen. In einer solchen Geisteshaltung kann man den Namen des Herrn ohne Unterbruch auf seiner Zunge tanzen lassen." (Siksastakam 3)

Motivation überprüfen

Man kommt mit reinem Herzen und sucht wirklich Gotteserkenntnis. Aber der Geist hat auch eine andere Absicht: Überleben, Selbstschutz und Abwehr zu allem, was dieses Überleben in Frage stellen oder bedrohen können.

Und diese Zwiespältigkeit ist in jeder bedingten Seele.

Um dem wirklich zu begegnen ist es ratsam, sich in der Stille Fragen zu stellen, die einem immer wieder die innerste Motivation aufzeigen. Den Weg der Verinnerlichung zu begehen verlangt eine wachsende Klärung der inneren Motivation. Nur um der blossen Erfahrung willen oder vielleicht aus therapeutischen Gründen wird einen die Japa nicht zu einem Erfolg führen.

- Will ich die Wahrheit wirklich? Bin ich bereit, mich mit ihr einzulassen? Auch wenn es vielleicht Beschwerlichkeit bedeutet? (Da würde die „Wohlfühl-Spiritualität“ nämlich nicht mehr mitmachen wollen).
- Was ist das, was ich wirklich will?
- Wie begierig bin ich zu dienen? Oder will ich selber noch bedient werden?
- Wie stark ist mein Wunsch, von anderen anerkannt zu werden?
- Freue ich mich wirklich über den Fortschritt anderer? Oder fühle ich manchmal eine Spur Neid über eines anderen Erfolg im spirituellen Leben?
- Wie sehr bin ich an meinem eigenen (grob- und feinstofflichen) Wohl interessiert?
- Mache ich mich von Krishna abhängig oder von meinen eigenen Arrangierungen? (Natürlich beides. Die Frage ist: In welches setze ich mehr Vertrauen?)

Heiliges Studium

Japa bedeutet: „Auf Ihn möchte ich hören, intensiv horchen, Ihm möchte ich ge-horchen, um Ihm ganz zu gehören.“

Das Wort Gehorsam hat in unserer Sprache einen ausserordentlich harten, fordernden, eher männlichen und unterdrückenden Klang. Im Lateinischen (und auch im Italienischen und Französischen) ist das Wort „Gehorsam“ weiblich: Im Gehorsam erklärt sich der Mensch bereit, zuzulassen und geschehen zu lassen, sich zu öffnen und sich einzulassen.

Er will horchsam werden – eine vertiefte Form der Aufmerksamkeit.

Bis zu Beginn der Neuzeit war auch in der deutschen Sprache das Wort „Gehorsam“ weiblich: althochdeutsch: die gihorsami, mittelhochdeutsch: die gerhosame.

Solches Gehorchen-Wollen setzt voraus, dass ich mit grosser Vorsicht und wirklicher Ernsthaftigkeit anfangen, auf Krishna zu hören, und daher versuche, durch die regelmässige Lesung der shastras (heiligen Schriften wie die Gita) mich mit Seinem Wort und Seiner Präsenz und seinem Wesen immer mehr vertraut zu machen. Auf diese Lesung sollte ich mindestens genausoviel Zeit verwenden wie für die Japa selbst. Es ist eine wunderbare Übung der inneren Sammlung, andächtig in ein nur dafür bestimmtes Büchlein zu schreiben, was einem da gerade angesprochen hatte, wo Er einen gerade angesprochen hatte.

Dem heiligen Studium kommt immer Priorität zu. Gebet ist Erwidern auf das von Krishna persönlich und direkte Angesprochen-Werden im Studium. Dafür braucht es Aufmerksamkeit und Sensibilität. Es ist nicht „Lesen“, sondern vielmehr Zuhören und Offenwerden.

Wenn die Aufmerksamkeit auf dem gedruckten Wort ruht - auf ihm ruht! - senkt sich dieses langsam in unser Inneres ein, und wird dort zu einer Kraft, die wie ein Generator für die Wiedererweckung von Krishnabewusstsein in uns ist.

Wir haben zu viel zu bedenken und zu besorgen und zu tun in der Welt. Die Gedanken um Krishna und für meine Beziehung zu Krishna finden zwischen so vielen Dingen, die mich beschäftigen, nicht einen rechten Raum, sie können mich nicht wirklich greifen und berühren, ansprechen - wenn sie nicht durch ausdrückliches Heranholen und Verarbeiten bewusst und gewollt in den Alltag hineingestellt werden.

Eben durch das Lesen - das Heilige Studium.

Genau hier habe ich meistens eine Ausrede, eine Flucht vor dieser Begegnung: mein Mangel an Zeit. Dies beweist nur, dass etwas in meiner Lebensführung nicht in Ordnung ist - und zwar etwas Entscheidendes. Das Dasein kann nicht so aufgebaut sein, dass für das Wesentliche die Zeit fehlt.

Dann lasse ich einiges weg, das ich bisher als unumgänglich betrachtete: Zeitung zu lesen, überflüssiges Gerede mit Bekannten, Ausschweifungen im Geist. Wer will, rafft sich so eine Stunde täglich zusammen, die er der Heiligen Lesung schenken kann.

Es ist unumgänglich, dass sie zu etwas Regelmässigem wird in meinem Tagesablauf und dass man an ihr festhält, auch wenn man einmal "keine Lust" verspürt. Die Lesung wird dann zum täglichen Brot, ganz selbstverständlich, und bald auch einfach unentbehrlich. Denn weniger als täglich zu lesen ist spirituelle Unterernährung.

Wie das Gefühl des Hungers ein Zeichen für die Gesundheit des Körpers ist, so ist der lebendige Wunsch, Krishnas Worte zu hören, das sicherste Zeichen des gesunden Seelenzustandes.

Spirituelles Lesen ist anders als das gewöhnliche Studium - es soll vorbereitet werden.

Es beginnt mit einem innigen Gebet, dass es fruchtbar werden möge. Man setzt sich dabei nicht ein bestimmtes Ziel, denn dies bleibt Krishna überlassen, was Er in der Seele bewirken möchte. Es geht ja auch gar nicht um "Bestimmtes", sondern nur darum, die Zeit ganz bewusst Sri Krishna zu schenken.

Diese Lesung wird nicht kritisch (wenn ich mir nur den Kopf zerbreche ob anscheinender Widersprüche, nehme ich nicht viel mit) vollzogen, sondern mitfühlend, mit sehndem Herzen. Nicht aus Neugier und Wissbegierde, sondern aus verlangender Liebe. Diese Lesung

ist kein Studium, kein Urteilen über das Dargelegte, sondern ein Hören. Gehören. Horchen und Gehorchen.

Es geht ja nicht um Informationsaufnahme, sondern um eine Begegnung, dass Sri Krishna mich persönlich anspricht.

Ich muss auch nicht ein Experte werden im Buch, aber einfach Krishna zuhören, der sich an mich wendet. (Vallabha Bhatta konnte das Srimad Bhagavatam auswendig, aber Sri Caitanya ignorierte ihn.) Ich muss nicht Kapitel oder Bücher lesen, aber überwältigt werden von Wertschätzung.

Es geht auch nicht um das Bewältigen einer bestimmten Anzahl von Seiten, ein Erledigen der spirituellen Aufgabe. Nicht je schneller, sondern je langsamer und andächtiger jemand liest, desto mehr Gewinn. Das Durchjagen schadet sogar und statt die Sehnsucht nach Krishna durch solches Lesen zu vergrössern, schafft es bald Langeweile und man legt alles beiseite.

Denn: was man da liest, "weiss" man ja sehr oft schon, hat es ähnlich wohl schon gehört oder selbst gelegentlich gedacht. Es geht eben wirklich um etwas völlig anderes: Krishna nahe zu sein durch das Mittel der sastras (Offenbarungsliteratur). Und da liegt eine ganz grosse Ähnlichkeit mit dem Gebet.

Wir müssen lernen, auf die ganz leisen Anregungen zu achten, die Krishna uns darin offenbaren möchte.

Es ist nicht weise, das Studium der Heiligen Schrift aufzugeben, nur weil es gerade trocken erscheint und scheinbar nicht erwidert. Gerade an solchen Tagen kann man sehr viel lernen, denn wichtiger als meine zeitweilige Stimmung ist die absolute Tätigkeit, sabda brahman (Gott in Form von Klang - seine gesprochenen Worte als Schrift) zu kontaktieren.

Es ist ähnlich wie bei sportlicher Tätigkeit: je länger ich pausiere, desto weniger bin ich in Form und die Rückkehr wird härter.

Trockenheit resultiert aus Übervertrautheit mit einer Passage. Mayadevi flüstert mir ein, ich wüsste bereits alles. Hier muss ich innehalten und verstehen, dass die sastra mehr Tiefe enthält als ich momentan verstehen kann. Eigentlich ist dieser Inhalt zu tief für Worte, denn in ihnen inkarniert spirituelle Realität.

prati sloke prati akshara nana artha kaya

“Jeder Vers und jede Silbe hat unbegrenzte Bedeutungen.“

(Caitanya Caritamrita 2.24.318)

Die gesamte vedische Literatur gilt nur als eine Erläuterung zum heiligen Namen.

Stetigkeit

Ein Vrata, ein Gelübde, hat enorme Kraft. Regelmässig Japa zu beten bedeutet, jeden Tag dafür Raum zu nehmen – denn Nicht-Zeit zu haben für das Wesentliche wäre eine Verdrehung unseres gesamten Lebens. Es bedeutet auch, jeden Tag eine selbst bestimmte Anzahl von Runden auf der Mala zu beten. Nach einer Runde kann man sich fragen, wie viele Namen man wirklich gehört, ganz zu schweigen von gekostet hat. (Eine Runde besteht aus 1728 Namen)...Jeder Name ist ein Dienen, ein Freude-Schenken an Krishna.

Die Mala selber stellt eine Hilfe zum Chanten dar. Sie hilft einem zur Regelmässigkeit, beschäftigt einen weiteren Sinn in der Meditation und stellt eine Verbindung zum Heiligen her, alleine schon dadurch, dass man sie berührt, ähnlich wie ein Kuhdraht in den Alpen nur schon durch seine Berührung Elektrizität vermittelt. Denn je mehr Sinne ich in einer Tätigkeit

beschäftige, desto intensiver wird die Tätigkeit (man stelle sich nur einmal einen Kinobesuch ohne Ton vor).

Srila Vishvanath Cakravarti Thakur definiert im „Madhurya Kadambini“ Stetigkeit während des Betens der Heiligen Namen als die Absenz von fünf Hindernissen:

Laya (Faulheit und Schläfrigkeit) wird in drei Stufen abgestuft:

- Müdigkeit während des Kirtan. Es wird laut gesungen, Kartal und Mridanga umgeben einen, alle tanzen, aber man will nur schlafen. Das ist ein chronischer Fall von laya.
- Müdigkeit, die einem überkommt während des Lesens und Hörens von Vorlesungen.
- Müdigkeit während des smarana (der Erinnerung an Radha Krishna während des Betens der Heiligen Namen). Man ist irgendwie zu faul, es wirklich zu tun und sich wirklich einzulassen. Man bevorzugt, sich der Müdigkeit und Trägheit hinzugeben als lange Zeit absorbiert zu bleiben. Es ist wie eine bewusste Wahl, dem Heiligen nicht wirklich Priorität zu schenken.

Unaufmerksamkeit in der Anrufung ist ein Zeichen fehlenden Interesses.

Wir erinnern uns doch noch an unsere Schulzeit, wie anstrengend es war, zuzuhören, wenn kein Interesse existierte oder man sich einfach nur künstlich darum mühen musste.

Wie will ich dem Maha-mantra Aufmerksamkeit schenken, wenn mich seine Bedeutung, der nitya-seva zu Radha-Krishna, gar nicht erregt, nicht berührt?

Da das Maha-mantra ein Flehen nach liebevollem Dienen ist, kann ich nur wirklich zuhören, wenn mich dessen Inhalt auch interessiert.

viksepa (Unterbruch)

Man hat dem Guru gedient und nun führt er einen in tiefere Bereiche des Bhajan.

Während der Japa soll man meditieren, wie man in Vrindavan sitzt am Ufer der Yamuna, in einem Wäldchen von Kadamba-Bäumen, die alle wunderbare Blüten von sich regnen lassen. Man hört die Bienen summen, Kukus und Pfauen rufen – all dies mitten in den wunderbaren Wäldern von Vrindavan.

Radha und Krishna tanzen zusammen im weichen weissen Sand, halten sich die Hände, betrachten sich gegenseitig mit einem Seitenblick und sind überwältigt von Liebe.

In diesem Moment denkt man plötzlich, ob man nun auch sein Auto wirklich abgeschlossen hat. „Habe ich den Brief abgeschickt? Was macht meine Mutter?“

Die Konzentration und die Meditation werden plötzlich unterbrochen von materiellen Impressionen.

Die Hauptablenkung während des Chantens ist, an etwas anderes zu denken. Auf einer Seite möchte ich chanten und wirklich zuhören, auf der anderen Seite läuft der Gedankenmotor. Es scheint fast aussichtslos, längere Zeit zuhören zu können. Das Schwierige beim Chanten ist, dass es so einfach ist. Ich habe noch so viel Reserveenergie, es ist nicht genug Arbeit für den Körper. Es ist ebenfalls keine Beschäftigung für den Geist und die Intelligenz, intellektuelle Kapazität ist dabei noch frei. Es ist alles nur Seele, Hingabe. Wenn es einem da mangelt, beginnt man sich zu langweilen, der Geist sucht dann nach anderem.

Das Chanten ist so einfach, dass es unmöglich erscheint, auf diesen repetitiven Klang fokussiert zu bleiben. Tue ich es nur aus Pflicht?

Der Nam ist nava-yauvana, der ewig frische Jüngling Shyamasundara. Nur wenn ich ganz unkonzentriert bin, kann ich denken, es sei immer dasselbe. Routinebewusstsein ist ein Symptom von tamaguna (der Stumpfheit): Ich bin zu faul, mich wirklich auf den Namen einzulassen. Ich chante nur mit dem Körper. Chanten ist aber immer ein Ausdruck der Seele, nie eine körperliche Übung!

Apratipatti (Indifferenz)

Obwohl man nicht müde ist, und auch den Geist soweit ruhig kontrollieren kann, dass keine Ablenkungen einen stören, fühlt man dennoch eine Gleichgültigkeit zu Krishna, obwohl man ihn doch eigentlich liebend verehren möchte. Keine Leidenschaft der Liebe mehr vorhanden. Man steht sogar vor Radha und Krishna, aber fühlt gar nichts mehr und alles ist einen wie egal.

Der Gegensatz von Liebe ist nicht Hass, der Gegensatz von Hoffnung ist nicht Verzweiflung und der Gegensatz von Erinnerung heisst nicht Vergessen. Der Gegensatz ist jedes Mal nur die Gleichgültigkeit.

„Fürchte dich nicht vor deinen Feinden – im schlimmsten Fall können sie dich töten. Fürchte dich nicht vor deinen Freunden – im schlimmsten Fall können sie dich verraten.

Fürchte dich vor den Gleichgültigen: Weder töten noch verraten sie, aber nur mit stillschweigender Zustimmung gibt es auf der Welt Mord und Verrat.“ Magnus Schwantje, einem Vorkämpfer des Vegetarismus.

Diese Gleichgültigkeit ist ein Nichtreagieren wollen obwohl man eigentlich wüsste, dass man sich erheben sollte.

Das Liebespotenzial der Seele drückt sich je nach Bewusstseinszustand unterschiedlich aus:

In der Transzendenz als reine Seele	Prema, reine Liebe Sie wünscht einfach nur das Wohl Gottes unabhängig vom eigenen Wohlfühlen und Unwohlsein.
Sattva guna	Losgelöstheit, verhaftungsfreie Zuneigung
Raja guna	Anhaftung, Ablehnung
Tama guna	Gleichgültigkeit (kein Reagieren, kein Wünschen, geistige Trägheit)

Es ist wesentlich einzugestehen, dass die Gleichgültigkeit die von der tamas-Energie eingefrorene Gottesliebe ist. Dies bewusst einzugestehen hat eine Wachwerdung zur Folge. Anerkannte Gleichgültigkeit führt zu Engagement.

Kasaya (Fehler)

Das sind unbeabsichtigte Ausrutscher.

Obwohl man freundlich ist zu allen Wesen (advesta sarva bhutanam – Bhagavad gita 12.13), mag es trotzdem manchmal vorkommen, dass man plötzlich in alte Charakterstrukturen zurückfällt und vielleicht jemanden verurteilt. Kasaya mag auch bedeuten, dass Anarthas (Unreinheiten) aus der eigenen Vergangenheit (aus vergangenen Leben) sich plötzlich wieder an der Oberfläche des Bewusstseins manifestieren.

Rasa-asvada (weltlichen Geschmack kosten)

In der Atmosphäre des Herzens existiert noch eine alte gespeicherte Neigung, Sinnesobjekte zu genießen, eine Verunreinigung im Geist (denn Krishna erklärt in der Gita, dass die Faszination für die Objekte der Sinnesbefriedigung nur im Geist geboren ist – Bhagavad Gita 2.55)

Inmitten während der Meditation, der Japa, steigen plötzlich Gedanken an Sinnesbefriedigung auf. Man ignoriert sie und meditiert weiter, aber bei manchen Wellen von Wünschen hängt man wie ein und ignoriert sie nicht mehr oder wirft sie auch nicht gerade wieder aus dem Bewusstsein heraus. Man hat einen Geschmack, über diese materielle Erfahrung nachzudenken. Das ist Rasa-asvada.

Diese fünf Hindernisse verhindert Stetigkeit in der Meditation des heiligen Namens.

Früh aufstehen!

Stehe doch einfach einmal eine Stunde früher auf, als du eigentlich für deine Alltagspflichten solltest. Das schafft plötzlich unglaublich Raum. Für alle weltlichen Besorgungen gibt es keinen Grund dafür, da alle Läden noch geschlossen sind, keine Einzahlungen oder Einkäufe zu tätigen sind, keine Termine anstehen und keine Telefon-Anrufe machbar sind. Es ist noch zu früh, Freunde zu besuchen oder mit den Nachbarn zu streiten. Diese Zeit ist reserviert, ist konzipiert für spirituelles Leben, sie bietet die Möglichkeit zur Vertiefung wie sonst kein anderer Zeitpunkt. Es ist die Zeitqualität des sattva und wird im Sanskrit Brahma muhurta genannt. Die Welt schläft noch und in dieser Stille und Unverfügbarkeit für die Welt ist das Eintauchen in die Begegnung mit dem heiligen Namen ideal.

Je rhythmischer etwas ausgeführt wird, desto weniger Reibung gibt es. Wenn Sportler oder Musiker drei Wochen nichts tun, geht alles wieder viel harziger. Auch das Aufstehen. Früh aufzustehen ist nicht schwierig, wenn ich es täglich tue, sonst ist es fast eine Unmöglichkeit. Nicht zu rauchen ist nicht schwierig, erst nachdem ich mir das Rauchen zur Gewohnheit werden liess, kann ich es fast nicht mehr aufgeben. Diese Stetigkeit und Reguliertheit sollte man sich zur Hilfe nehmen auf dem spirituellen Pfad. Man nützt den Rhythmus der sattva für die innere Erhebung.

Im Früh-Aufstehen entsteht natürlicherweise einen Raum der Ungestörtheit. Es ist die natürliche Zeit des Gebetes.

Wenn man dann das Wichtigste im Tag schon erledigt hat, kann man mit tiefster Gelassenheit in den Tag hineingehen, es gibt nicht nur nichts mehr zu verlieren, sondern vor allem auch nichts mehr zu gewinnen in allen Bestrebungen des Tages.

Am Besten ist es, wenn man sich auch immer an den gleichen Ort hinsetzt. Den braucht man äusserlich nicht mehr neu zu erforschen. Die Sinne haben ihn schon „abgegrast“. Dann weiss man, dass es hier nur noch um die Verinnerlichung geht.

Einstimmung

Einstimmung bedeutet, sich bereits am Abend vorher auf die Japa am nächsten Morgen vorzubereiten. Man stellt sich ein, konzentriert zu sein, und wirklich eine Begegnung mit dem Harinam haben zu wollen. Wer edle Musik zu schätzen weiss, kommt nicht im letzten Augenblick von der Unruhe des Strassenlärms zur Aufführung. Wer immer ein Gefühl für das Grosse und Wichtige hat, löst sich vorher aus der Zerstreuung und bringt sich innerlich in Ordnung. In seiner ganzen Eingenommenheit von den Eindrücken der Welt will man bewusst dem Heiligen einen Raum verschaffen.

Ich bin Schaffender, Ruheloser, der nicht zu verweilen fähig ist, zu vertiefen, der Menschen, Dinge, Gedanken und unzählige Worte verbraucht und unerfüllt bleibt. Man kann nur beten, wenn man aus der Gehetztheit heraustritt.

„Krishna, hier bin ich!“

Anartha überwinden

Wenn Substanz mit einer anderen Substanz in Berührung kommt, oder nur schon in dessen Nähe sich befindet, gibt es vikara (Beeinflussung, Transformation).

Dann nimmt die Substanz zeitweilig eine angenommene, erworbene Natur an.

Wasser kann in Berührung mit Feuer verdampfen oder es kann zu Eis werden, wenn es Kälte ausgesetzt wird. Die svabahava (wesensgemässe Natur) geht dann in eine latente Position ein.

Wenn das Lebewesen in der materiellen Welt seine Sehnsucht nach Austausch und Beziehung auf die Schatten der Zeitweiligkeit richtet, ist die natürliche Liebesfähigkeit dadurch verzerrt. Diese Verzerrung des ursprünglichen Bewusstseins wird ihr von Gott ermöglicht, da jede Seele ein Recht auf Unwissenheit hat.

Das angenommene, erworbene Bewusstsein, das nichts mehr mit seiner Natur zu tun hat, nennt man im Sanskrit „nisarga“.

Es ist sie unnatürlich übergestülpte Identifikation, welche in sich schon Leid ist. Die Menschen leiden eigentlich nicht an Krankheit, Verlust von geliebten Menschen, Misslingen von Lebensprojekten oder Unannehmlichkeiten im Zeitweiligen, sondern effektiv nur daran, die unnötige Last der „nisarga“ zu tragen. Dieses auferlegte Übergewand wurde aufgrund von Identifikation und Gewohnheit zur zweiten Natur und scheint wie „natürlich“ zu sein.

Ein wesentlicher Teil eines inneren Weges besteht in der Berichtigung der falschen Sicht, die dazu führen, die nisarga weiterhin festzuhalten. Wenn sich das Lebewesen wieder der natürlichen Ordnung der Beziehung zur Wirklichkeit eingibt, erlangt es wieder Einblick in die Dinge, wie sie sind, und die Verblendung löst sich.

Nisarga ist nur die Frucht von Anartha (falsch angenommener Grundperspektive).

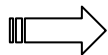
Um wieder in die wesensgemässe Identität zurückzufinden ist es wesentlich, Anarthas einerseits zu kennen und dann in die Sichtweise der Wirklichkeit zurückzukehren. Dies wird auch die Anarthas beseitigen und die nisarga überflüssig machen.

Es ist nicht möglich, Japa zu chanten und gleichzeitig, Anarthas (falsche Grundperspektiven) aufrecht zu erhalten. Japa, welche man aus der Bedeckung (anartha) heraus praktiziert ist nur sukriti.

Im Folgenden folgt eine Liste von Anarthas und nach dem Pfeil jeweils die positive Grundhaltung, die es korrigiert.

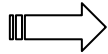
Tattva vibrahma (Verwirrung über spirituelles Wissen)

- jiva-svarupa brahma (Unkenntnis über die eigene ewige Identität)
Sich mit etwas anderem als der Seele zu identifizieren. Aus jeder Identifikation erwachsen wiederum unendliche Wünsche, die man dann glaubt, erfüllen zu müssen.



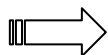
Die Identität der Seele ist ewige Individualität.
Die ewige Funktion des Lebewesens ist es, ein Diener von Sri Krishna zu sein und mit ihm in liebevollem Austausch zu stehen.

- para-tattva brahma (Unkenntnis über die Identität Gottes)
Das umfasst Monismus (Gott als Energie zu reduzieren), Pantheismus (Gott als die Gesamtheit der Materie zu reduzieren), Dualismus (Gott als das materiell Gute zu betrachten), Polytheismus (Gott als eine Vielzahl innerweltlich aktiver Wesenheiten wahrzunehmen), Henotheismus (Gott der sich gegen andere Götter behaupten muss).



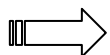
Gott ist die Urquelle aller Existenz, gleichzeitig immanent in allem und auch transzendent. Er genießt einen liebevollen Austausch mit jeder einzelnen Seele in der ewigen spirituellen Welt. Er tut mehr für unser Aufwachen als wir es je tun könnten.

- sadhya sadhana brahma (Unkenntnis über hingebungsvoller Dienst und Prema bhakti, das letztliche Ziel, über den Vorgang und über Ontologie)



Bhakti ist die ewige Funktion des ewigen Lebewesens.
Sadhanabhakti ist der Vorgang, Bhava-Bhakti (emotionale Involvierung in Gott) zu erlangen. Denn da geschieht die Intervention der inneren Energie Gottes. Sadhana Bhakti ist zweigeteilt: Vaidhi-sadhana bhakti und Raganuga-sadhana-bhakti. Wenn man nun denkt, Raganuga-sadhana-bhakti sei spontaner hingebungsvoller Dienst, dann wäre dies dieses Anartha.

- maya-tattva brahma (Unkenntnis über Dinge, die hinderlich sind für spirituellen Wachstum, Unklarheit über das Wirken Mayas)
Zu denken, Maya sei die Materie. Maya ist die Perspektive, die eine Seele einnehmen kann, irgend etwas getrennt und unabhängig von Krishna und seinem Wirken zu betrachten.
Es ist das Geschenk Krishnas, wenn eine Seele die Gleichgültigkeit zum Liebesdienst Gottes wählt.



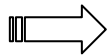
Die Verbindung läuft nicht primär von mir zu den Dingen, sondern von mir zu Krishna und somit zu allen Dingen.
Wenn ich denke, dass irgendein Beschwerneis oder Leid, das ich in samsara (dem Kreislauf der Geburten und Tode) durchlebte, eine andere Ursache hat,

als meine Trennung zu Dir, so ist das die perfekte Definition von maya (dem, was eben nicht ist).

Asat trsna (Durst für das Unwirkliche - materielle Wünsche)

- Ersehnen materieller Objekte (Sinnenbefriedigung)
- für himmlischer Komfort (svarga loka)
- mystische Kräfte (siddhis)
- Befreiung von der Welt (moksha gilt auch als materieller Wunsch, da es in diesem Zustand keinen Dienst mehr gibt)

All die vielen Wünsche waren nur Ausdrucksform des einen Wunsches: Der Beziehung zu Krishna, des intensiven Seva, des 100 % igen Ihm-Ergeben-Wollens.
Aber Schichten über Schichten falscher Hoffnungen überdeckten diesen einen Wunsch, dass ich nicht einmal Fühlung mit ihm hatte.



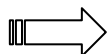
Im Zu-Ende-Denken all dieser Wünsche (in der Frage, was denn diese Wünsche wirklich suchen) berührt man den Urgrund der Wünsche wieder: Die Beziehung zu Gott.

Aparadha (Vergehen)

- nama (gegen den Heiligen Namen)
- seva (gegen der Bildgestalt)
- Sri Sri Radha Krishna (gegenüber Radha-Krishna)

Diese Vergehen und deren positive Hinweise, die in ihnen existieren, sind im folgenden Kapitel ausführlich beschrieben.

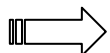
- jiva (gegenüber anderen Lebewesen, die alle Teile Gottes sind)
- Man benützt ein anderes Mitgeschöpf dafür, die eigenen Interessen an ihm durchzusetzen.



Jede Seele hat eine eigene individuelle Beziehung zu Krishna und ist ihm wichtig. So kann ich dieses Mitwesen nicht mehr für meine eigenen Ziele benützen. Es ist mir nun heilig geworden.

Hrdaya durbalyam (Schwäche des Herzens)

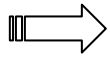
- tuccha-asakti (Anhaftung an die unbedeutende Dinge dieser Welt)



Es war nur der Versuch einer Kompensation zur wirklichen Freude. Die Anhaftung sucht ja eigentlich das Wirkliche, das, um was sie keine Angst mehr haben muss, es wieder zu verlieren – eine unzerstörbare Freude.

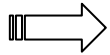
- kuti-nati (die Neigung, Fehler zu finden)

Es ist eine Unzufriedenheit, die entsteht, wenn man selber in einer falschen Identifikation gefangen ist.



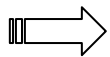
Wenn man sich wieder in der Wertschätzung übt, dass jedes Wesen eine einzigartige Schöpfung Gottes ist, erübrigt sich das Nörgeln.

- matsarya (Neid über den spirituellen Fortschritt anderer)
Neid ist mangelnder Selbstwert, der entsteht, wenn man nicht in der Seele verankert ist.



Wenn man den Punkt wieder ins Bewusstsein aufnimmt, der alles miteinander verbindet, die absolute Mitte von uns allen – Gott – dann gibt es nur noch Freude, wenn jemand einen selbst noch übertrifft, da es ja nicht um den Konkurrenzkampf untereinander geht, sondern um die Freude Gottes.

- sva-pratistha-lalasa (Wunsch für die eigene Berühmtheit und Ansehen)
Man möchte sich ausserhalb der Seele versuchen einen Wert zuzusprechen. Ein endloser und sogar noch vergeblicher Versuch.



„Oh mein Herr, weil ich dir wichtig bin, muss ich mich nicht wichtig machen. Weil ich dir wert bin, muss ich mir selber nicht einen Wert geben und erarbeiten.“

Die zehn Vergehen gegen den Heiligen Namen

Oft versteht man unter den Vergehen eine Art Warnung, die schon fast einschüchternd wirkt. Das ist natürlich nicht der Sinn davon.

Jede negative Anweisung hat in sich nicht viel wert. Denn eigentlich weisen sie immer auf eine positive Seelenhaltung hin, die empfangen werden darf und dann die eigene Perspektive weitet.

Im Folgenden sind diese Vergehen gegen den Heiligen Namen (aus dem Padma Purana, Brahma-khanda 25.15-18) aufgelistet – zusammen mit der positiven Affirmation, auf welche die negative Formulierung „Vergehen“ eigentlich hinzeigt.

1. Die grossen Heiligen Persönlichkeiten zu schmähen, die ständig den Herrn rühmen, ist das schlimmste Vergehen gegen die Lotosfüsse des Heiligen Namens. Nam Prabhu wird eine solch schändliche Tat niemals tolerieren (und sich zurückziehen von einem solchen sadhaka), selbst wenn das Vergehen von einem scheinbar grossen Gottgeweihten ausgeführt wird. (Es bedeutet, einen Vaishnava nach materiellen Kriterien zu beurteilen: seinem sozialen Hintergrund, vergangene schlechte Gewohnheiten oder unbeabsichtigte Fehler)

"Ich möchte immer ein Diener von den Vaishnavas sein. Dabei die Eigenschaft beibehalten, ihre Zuneigung, die sie zu Krishna im Herzen tragen, zu sehen und zu schätzen. Wenn man selber seine künstliche Position erkannt hat, welche man in der Identifikationsrolle

aufrechtzuerhalten suchte, dann entfallen alle Ansprüche, die dieses Rollenspiel forderte – und dies erlaubt einen, den aufrichtigen Seelen wirklich zu dienen"

Das bedeutet nicht, in eine blinde Idealisierung einzutreten. Jeder Zweifel darf angebracht werden, denn die Wahrheit scheut die genauere Untersuchung nicht – nur die Lüge.

2. Der Heilige Name Sri Krishnas ist in dieser materiellen Welt allglücksverheissend. Sein Name, sowie Seine Formen, Eigenschaften und Lilas sind alle transzendental und absolut. Wenn daher jemand versucht, die Absolute Persönlichkeit Gottes von Seinem Namen oder Seinen transzendentalen Formen, Eigenschaften und Spielen zu trennen, indem er diese für materiell hält, begeht er ein Vergehen. Ebenso ist es ein Vergehen, den Namen Shivas von dem Namen Sri Krishnas zu unterscheiden.

"Ich möchte nicht nur theoretisch, sondern ganz direkt verstehen, dass Sri Krishna und Sein heiliger Name identisch sind und dass es in allen vierzehn Welten nichts Kostbareres gibt als dieser Name. In diesem Verständnis, über sambandha-jnan (meine Beziehung zu ihm) kontemplierend, möchte ich ganz hingeeben und mit grosser Freude den Heiligen Namen chanten. Er hat meine erste Priorität, denn er ist nicht weniger als Alles."

3. Es ist ein Vergehen gegen den heiligen Namen, die Unterweisungen des spirituellen Meisters nicht im Leben umsetzen zu wollen.

"Ich möchte Sri Guru zu meinem besten Freund machen, dem ich dieses Leben widme. Er ist kripa sakti murti – die direkte Manifestation von Krishnas Gnade in dieser Welt. Er ist mukunda-prestha, derjenige, der Mukunda sehr sehr lieb ist. An Sri Guru denkend, der mir den heiligen Namen geschenkt hat, will ich Krishna verehren und Seinen Namen chanten"

Ein aufrichtiger Schüler unterscheidet zwischen absoluten Unterweisungen, welche die ewige Beziehung zu Radha-Krishna betrifft und relativen Unterscheidungen. Es gibt praktische Bereiche im Leben, wo nicht der Guru, sondern eine Person, welche unser Wesen richtig kennt und versteht, einem besser beraten können.

4. Es ist ein Vergehen gegen Sri Harinam, die Heiligen Schriften zu schmähen, da sie der Atem des Heiligen Namens sind, und ihnen nicht täglich Achtung zu erwiesen (d.h. sie zu studieren), denn es sind sie, die die Herrlichkeit von Nam offenbaren.

"Mit grossem Vertrauen will ich Sri Krishna hören und dann gehören, zuhören, da ich Ihm zugehörig bin. Der transzendente Klang der Offenbarungsschriften hallt Seinem Erscheinen nach." (krsna sva damopagate). Ich will wieder erkennen, dass die Offenbarungsschrift bhagavat-svarupa (eine Form Gottes in dieser materiellen Welt) ist.

Durch ihre Weisung gelange ich zu einem Verständnis des Heiligen Namens.

5. Die Herrlichkeit des Harinam für Einbildung oder Übertreibung zu halten. Nam Prabhu hat unendliche Füllen. Im Vergleich dazu sind alle anderen Bemühungen im Universum überflüssig, unnötig und vergeblich. Aufgrund von Anhaftung an ihr gegenwärtiges „Sein“ und „Tun“, glaubt die bedingte Seele – um sich in ihrer Weltlichkeit schützen zu wollen – dass die Herrlichkeit von Sri Harinam einfach nur Einbildung sei oder einfach nur ein Verlockungsmittel, einem zum Beten des Harinam zu verleiten.

"Ich möchte wieder fühlen, wie Du allein - in Deiner Erscheinungsform als Heiliger Name - mir für immer genügst. Harinam ist vollkommen unabhängig und selbstmanifestiert (sabda-avataara). Jeder einzelne Name ist wie ein Same, der bald in uns spriessen wird in Form von intensiven spirituellen Wünschen (lobha). Harinama ist ewige spirituelle Vastu (Substanz) und Er offenbart in uns unsere spirituellen Sinne. Er ist Absolute Wahrheit, eine Person, und wenn ich Ihn nicht für wirklich halte, kann ich nicht Seine Gnade erhalten.

Du bist weit mehr, als ich momentan zu fassen vermag"

6. Eine weltliche Interpretation in den Heiligen Namen hineinzulegen (zu denken, man könnte materielle Vorteile wie vergängliche Güter, Gesundheit oder Ansehen aus Sri Harinam bekommen).

"Ich will, was Du willst. Nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen Dir. Ich möchte Dich nicht verzwecken, Dich für mein Leben und dessen kleinlichen Bedürfnisse benützen. Es geht nicht darum, Dich auf meine Welt zu beziehen, sondern mich nur auf Deine Welt einzulassen. Du bist prem-nam (willst uns ausschliesslich Prema schenken)"

7. Wer glaubt, er könne, da der Heilige Name die Kraft hat, allen sündhaften Handlungen entgegenzuwirken, mit seinen Sünden fortfahren und dann einfach Harinam zu chanten, um sie zu neutralisieren, begeht das grösste Vergehen gegen die Lotosfüsse des Heiligen Namens.

"Ich möchte nun erkennen, was ich denn wirklich in all den weltlichen Tätigkeiten, von denen ich mir eine Erfüllung versprochen hatte, gesucht habe. Es warst immer Du.

Der Heilige Name soll das Objekt meiner Verehrung werden, und nicht mehr ein Mittel bleiben. Dieser Name kann mir prema geben und der direkte Dienst zu Radha-Syama, aber ich benützte diese transzendente Klangschwingung nur um mich von der Unzulänglichkeit innerweltlicher Ansätze zu entheben.

Du bist Inhalt per se und ich möchte dich nicht verzwecken."

8. Harinam für eine fromme ritualistische Handlung zu halten und Ihn gleichzusetzen mit der Ausführung von religiösen Zeremonien, Opfern und tapasya (Entsagungen). Jemand, der zu Harinam für Resultate, die man auch durch sat-karma (frommes Handeln) erhalten kann, betet, begeht dieses Vergehen, denn sein Tun offenbart sein Verständnis, dass er Harinam und frommes Tun irgendwie für vergleichbar hält. Dieses Vergehen umschreibt ein magisches Verständnis von Religion.

Es beinhaltet auch das Denken, durch mechanische Übung in eine Liebesbeziehung treten zu können.

"Ich möchte den genauen Unterschied verstehen zwischen Heiligem und frommem Handeln. In der Form des Heiligen Namens ist alles enthalten. Er ist gänzlich anders als einfach nur frommes Tun. Bei Ihm möchte ich bleiben - auch nach der Befreiung. Nam ist sadhana und sadhya. Ich möchte Zuflucht in Nam nehmen mit dem Verständnis, dass es nicht darum geht, etwas zu erreichen, sondern tiefer zu lieben."

9. Es ist ein Vergehen, die Herrlichkeiten des Heiligen Namens denen zu erklären, die nicht hören wollen. Denn zwanghafte religiöse Indoktrination führt zu grösserer Stumpfheit und Indifferenz gegenüber dem Heiligen als die Unwissenheit selber.

"Ich möchte die Herrlichkeiten des Heiligen Namens mit anderen Mitmenschen teilen. Aber nur, wenn sie auch begierig danach sind und auch nicht, um mich dabei selber zu verherrlichen (die Selbstüberhebung als Gebender des Heiligen vollzieht sich so schnell).
Der Liebesdienst zu dir weitet sich einfach auf deine Schöpfung aus."

10. Jener träge Mensch, der, selbst nachdem er über die transzendentalen Herrlichkeiten von Harinam gehört hat, seine materialistische Lebensvorstellung beibehält und glaubt: "ich bin dieser Körper und alles in Beziehung zu ihm gehört mir" (aham mameti) und der weder Respekt noch Zuneigung gegenüber Sri Harinam zeigt, begeht ein Vergehen gegen den Heiligen Namen. Wenn man von Heiligen aus der Offenbarungsschrift hört, kommen Momente in einem auf, dass die Wirklichkeit doch völlig anders sein könnte, wie ich es mir gedacht habe. Aber wenn man die Konsequenzen eines solchen Gedankens auszumalen beginnt – eine völlige Umkehrung – verdrängt man solche Erkenntnis ganz bewusst und fährt mit dem Altbekanntem fort. Dies ist nam-aparadha - die kleinen Fünkchen der Sehnsucht der Seele einfach wieder zu zertreten.

"Ich will nun wirklich ernsthaft werden und den Heiligen Namen verehren und Ihm dienen, aber nicht als die fiktiv gehaltene Person (Maske) mit der ich mich bisher identifizierte, sondern als gopi bhartu pada-kamalayor dasadas anudas, in der Identität als ewiger Diener Deiner geliebten Geweihten in Vrindavan.
Ich will offen sein für deine Führung und jeden Hinweis wach aufnehmen. Dann wird sich deine Weiterführung konkretisieren."

11. Die Wurzel aller Vergehen ist, unaufmerksam und innerlich verzettelt zu beten. Die Gleichgültigkeit ihm gegenüber resultiert in der peripheren Anziehung zu Reichtum, Partner, Position und Erfolg. Dieses Vergehen heisst pramada, Verrücktheit. Denn ich rufe nach Krishna durch Harinam und zur gleichen Zeit ignoriere ich Ihn, indem ich Ihm keine Aufmerksamkeit schenke.

"Ich möchte dem Heiligen Namen wieder all meine Zeit – und mich selber schenken, denn er schenkt mir Ewigkeit.
Die eigentlichste Krankheit, an der ich litt, hiess vimukhata (meine Aufmerksamkeit von ihm abgewendet zu haben). Nun in diesem Moment der Besinnung möchte ich wieder erkennen, dass die Hinwendung zu Gott den wesentlichsten Auftrag der Seele darstellt"
bahu janma kare yadi sravana kirtana
tabu ta' na paya krsna-pade prema-dhana

"Wenn jemand durch die Vergehen beim Chanten der Heiligen Namen verunreinigt ist, wird ihm Liebe zu Radha-Syamasundar, das, wohin einem der Heilige Name eigentlich führen will, nie zuteil, obwohl man viele viele Leben bemüht sein mag, die Heiligen Namen zu beten und katha zu hören."
(Caitanya Caritamrita 1.8.16)

Beharrlichkeit

Wirkliches Vertrauen muss und wird sich bewähren in der Beharrlichkeit.
Sie ruht ganz auf dem Wissen um die Macht, Weisheit und Liebe des ewigen Herrn.

Die Weiterführung zu Krishna hin kommt nur von Ihm selbst. Deshalb kann ich mir eine neue Weise zu beten auch nicht anstudieren. Und noch viel weniger: mir anquälen!

Das wird geschenkt. Zuweilen wird es wieder fortgenommen, was man schon zu haben meint, um zu einem späteren Zeitpunkt anders und vertieft wiederzukehren. Eins merkt man sehr deutlich: dass es "kommt" und "geht" unabhängig von unserem Rufen.

"Lieber Krishna, selbst wenn Du mich ignorieren wirst, ich werde mich nun immer an Dich erinnern."

Könnte ich Ihn dann verlassen wegen dem oft scheinbar langen Warten müssen auf die Erhörung? Hier eben setzt die Gebetseigenschaft der Beharrlichkeit ein. Das Herz muss standhalten können und vertrauensvoll weiter warten lernen.

Warten macht das Herz weit. Wenn ich warte, spüre ich, dass ich mir selbst nicht genug bin.

Erst im standhaften Bitten kommt das Gebet zu seiner eigentlichen und echten Reife.

Alles um uns und in uns hat seine Entwicklungen, die oft schier endlose Zeiten in Anspruch nehmen. Der eine Gottesgedanke legt sich in eine fast unübersehbare Breite und Länge im Geschichtlichen auseinander.

Selbst Ereignisse, die urplötzlich hereinzubrechen erscheinen, haben sich in Wirklichkeit seit langem vorbereitet. Der Blitz, der wie aus "heiterem Himmel" niederzuckt, setzt doch eine Unsumme von Ereignissen voraus, die unmerklich bis zu dem Zeitpunkt führten, wo die Entladung stattfinden musste.

So entwickelt sich das Gebet, meine tägliche Begegnung mit Krishnas Namen, jedes Mantra, jeden einzelnen Namen allmählich bis zu der Stelle, an der es der Erhörung, der "Entladung" **fähig** und **würdig** ist. Mit Willkür seitens Gottes hat das nichts zu tun. Gewiss ist es Prüfung, aber eben in dem Sinne, dass da etwas zur Reife und Reinheit geführt wird, um dann erst ganz zum richtigen Empfangen befähigt zu sein.

Im Srimad Bhagavatam wird beschrieben, wie Narada Muni den saksat darshan, die direkte Begegnung mit der Höchsten Personalität Gottes für einen ganz kurzen Moment geschenkt bekam. Dann sprach der Herr zu ihm:

"O Narada, ich bedauere, dass du während dieses Lebens nicht mehr fähig sein wirst, Mich noch einmal zu sehen. Dein Dienst ist noch unvollständig. Nur die aus sämtlichen materiellen Motivationen herausgereifte Seele wird mich immer sehen." (1.6.21)

Denn Ihn zu empfangen ist eine grosse Kunst. Wenn ich lange und innig um etwas gefleht habe, bekomme ich erst den ganzen Gehalt des Erbetenen, seine Wichtigkeit und Bedeutung zu Gesicht. Und so werde ich durch meine Beharrlichkeit dann ganz anders damit umgehen, als wäre es mir beim ersten Mundöffnen schon geschenkt worden. Es hat nun, da ich mich so aus ganzer Seele darum bemühen, erleben und ersehnen musste, erst den vollen Wert für mich.

Man entgeht somit der Gefahr, die in den Heiligen Schriften sogar als eine schlimme Sünde angesehen wird, eine kostbare Gabe nicht genügend hochzuachten und somit umsonst gebeten zu haben. Dies wäre eine Geringschätzung Krishnas. Man entgeht der Undankbarkeit, die alles wie selbstverständlich hinnimmt und so zu schwerer seelischer Schädigung führt.

Im beharrlichen Gebet wird die Seele geduldig und stark, überwindet ihre eigene Weichheit und Reizbarkeit, ihr Sichübereilen (Fanatismus) und ihre Neigung, Ansprüche zu stellen.

Zudem wird sie stetig gegenüber Versuchungen, selbstloser und bescheidener. All dies ist so viel Wert für die Seele, dass schon darum das Wartenmüssen eher eine Gnade als eine Prüfung ist.

In dem Stadium, wo wir Geduld lernen, lernen wir auch Sanftmut mit uns selbst. Denn in der Leidenschaft des Erfolgreich-seins entgeht einem das Wesentliche.

Die Geduld mit uns selbst ist oft noch schwerer als die mit anderen Menschen. Denn da wird unser geheimer Stolz besonders empfindlich getroffen. Unser geheimer Stolz strebt auch im Religiösen nach Vollkommenwerden. Wir können uns nicht ertragen in unseren so offenkundigen Mängeln; wir wollen sofort da heraus und makellos vor uns stehen.

Für die rechte innere Entwicklung ist kaum etwas gefährlicher als diese Art von Nicht-Abwarten-Können, von Ungeduld des Schon-Erreicht-Haben-Wollens oder sogar das Sich-Selbst-Dahin-Projizieren. Wenn ich schon nicht perfekt bin, aber ein perfektes Ideal habe, dann denke ich mich einfach als perfekt. Dies gibt dann ein sehr schmerzvolles Aufwachen - oder Aufprallen.

Krishna lässt sich Seine Gnade nicht abzwängen.

Ich kann nicht einfach in die Transzendenz hineinspringen.

Manchmal verwandelt sich auch im Laufe eines langen beharrlichen Gebetes der Inhalt der Bitte ebenso wie der Bittende (Betende) selber. Weil er reifer wird durch das Warten, wird auch das Ersehnte, das Erbetene ganz anders aussehen, es wird korrigiert, gestrichen und dazugesetzt, und vielleicht gelangt das Herz wie von selbst an einen Punkt, wo es jene erste Bitte völlig überholt hat, sie aufgibt und in der Nichterfüllung derer die tiefste Gottesgnade erkennt.

Dhruva Maharaja bereut: "O mein Herr, ich bat Dich um ein Glassplitter (er wollte ein Universum regieren) und habe nun einen wunderbaren Diamant gefunden, die Begegnung mit Dir und somit den ewigen Dienst zu Dir. Jetzt möchte ich nichts mehr von Dir verlangen, sondern nur das Annehmen, was Du von mir möchtest." (CCM 22.42)

"Der Herr, die Höchste Persönlichkeit Gottes, lässt die materiellen Wünsche Seines Geweihten, der sich mit solchen Motiven an ihn wendet, in Erfüllung gehen; wenn dies jedoch dazu führt, dass der Geweihte dann bloss um noch mehr Segnungen dieser Art bittet, wird der Herr sie nicht erfüllen. Was der Herr jedoch seinem Geweihten bereitwillig schenkt, ist die Zuflucht bei seinen Lotosfüssen, selbst wenn ein solcher Mensch gar nicht danach strebt. Diese Zuflucht wird all seine Wünsche zufriedenstellen. Dies ist die besondere Barmherzigkeit der Höchsten Persönlichkeit."

(Srimad Bhagavatam 5.19.27)

Gebete zur Vorbereitung

Eintreten in die Stimmung der Japa

Das Beten vor der Meditation über die heiligen Namen lässt einen in die Bewusstheit eintreten, dass man wirklich einem persönlichen „Du“ gegenüber steht. Es ist nicht einfach ein Sprechen mit mir selber, sondern Dialog.

Das persönliche Gebet vor der Japa generiert erst die Stimmung, in der sich der Heilige Name in den Silben des Namens manifestieren kann. Denn die repetitiven Gebetsformeln, die Mantren, bergen die grosse Gefahr in sich, dass alles zu einer mechanischen Übung degradiert, in der Gottesbegegnung natürlich nie stattfinden wird.

Hier ist Krishna, und da bin ich. Ich ist aber nicht das verworrene Etwas, das zu Hause am Tisch sitzt, durch die Strassen geht und im Büro arbeitet. Das wirkliche „Ich“, die Seele, ist eigentlich der spirituelle Körper.

Um etwas wahrnehmen zu können, muss man das richtige Sinnesorgan dazu verwenden. Weiss kann ich nicht ertasten, Geruch nicht sehen, Kälte nicht hören und Form nicht schmecken, Töne nicht riechen.

Genauso kann die Begegnung mit dem heiligen Namen nur über die spirituellen Sinne getätigt werden. Nur mit ihnen kann ich das Heilige wahrnehmen. Sie werden aktiviert in der wesensgemässen Tätigkeit der Seele – der liebenden Bhakti zu Radha-Krishna.

Wenn man das nachfolgende Gebet in Sanskrit rezitieren möchte, ist es wichtig, bei jedem Wort genau zu verstehen, was es bedeutet. Es gilt als ein wesentliches Einleitungsgebet.

naaham vipro na ca nara-patir naapi vaishyo na shudro
naaham varni na ca griha-patir no vanastho yatir vaa
kintu prodyan-nikhila paramaananda-purnaamritaabdher
gopi-bhartuh pada kamalayor daasa-daasaanudaasah

“Ich bin eine ewige spirituelle Seele. Ich bin nicht ein Gelehrter, kein Menschheitsführer, Händler oder Arbeiter. Ich kann mich mit keiner der Tätigkeitsrollen identifizieren (varnas). Noch bin ich ein Mönch, Haushälter, Zurückgezogener oder Sannyasi. Meine Identität ist nichts anderes als ein Diener des Dieners eines Dieners der Lotosfüsse Sri Krishnas, des Geliebten der Gopis zu sein. Krishna ist ein unbegrenztes Reservoir von transzendentaler Freude.“ (Chaitanya Charitamrita Madhya 13.80)

Meine ewige Natur ist es, Krishna zugehörig zu sein, ganz Ihm zu gehören, ganz bei Ihm zu sein. Seit unvorherdenklichen Zeiten bin ich Krishna abgewandt und so identifizierte ich mich mit den Körpern, in welchen ich gerade darin steckte. So wanderte ich quer durch alle Lebensformen der materiellen Welt hindurch, ständig die Trennung von Radha Krishna erleidend.

Das Resultat eines unvorstellbaren Glückes brachte mich in die Nähe von Vaishnava-Sadhus, in deren Gemeinschaft ich wieder erfuhr, dass ich eigentlich ein ewiger Diener Krishnas bin. Ich bin ein winzig kleines spirituelles Wesen, vollständig unabhängig und getrennt von meinem groben und feinstofflichen Körper.

In der Begleitung der Sadhus lerne ich nun, Sri Caitanya Mahaprabhu und Gandharvika-Giridhari zu dienen.“

„Lieber Harinama, bitte helfe mir, die Dualitäten der materiellen Existenz zu überwinden. Deine Herrlichkeit vermögen mich so einzunehmen, dass Du mich die Welt vergessen lassen und mir den lieblichen Glanz der spirituellen Welt offenbaren kannst. In Dir weht der Duft der Ewigkeit.

Bitte nimm mich mit in einen abgelegenen Hain in Vrindavana, in dem der dunkle (Krishna) und die helle (Radharani) ihren wunderbaren Austausch geniessen.“ (Vrindavana Mahimamrita 7.40)

He Syam, bitte schenke mir die Sicht der Gleichheit allen Lebewesen gegenüber. Ich erbitte die Kraft und die Fähigkeit, Dir und allen Wesen dienen zu dürfen. Nur schon den aufrichtigen Wunsch danach zu haben, erachte ich als Dein Geschenk. So kann ich ein hingebener Diener in Deinen Händen werden.

He Madhava, du weilst in den Herzen aller. Wenn ich wirklich meine Unwissenheit überwinden möchte, dann verlierst Du Deine neutrale Position als den Beobachter im Herzen und stehst mir ganz direkt bei. (Bhagavad Gita 10.11)

Ich möchte mich an Dich erinnern – dass Du mein eigentlichster Vater bist, meine zärtlichste Mutter, mein treuester Freund, meine leidenschaftlichste Geliebte, mein einziger Verwandter (denn ich gehöre ja nur zu Dir), ich möchte mich erinnern, dass die Beziehung zu Dir mein einziger Besitz ist – und solange ich etwas anderes ausser dem zu mir zugehörig fühle, bin ich ein Dieb. (Jemand, der den „Mein“-Stempel auf fremdes Gut aufdrückt).

Ich möchte mich wieder erinnern, dass Du alles für mich bist. Ich komme aus Dir. Du bist mein Erhalter. Du bist mein Beschützer, mein Ratgeber, mein Herr, die Quelle all meiner Kraft, und mein ewiger Begleiter.

Lieber Krishna, Du bist mein alleiniger Beistand, meine Zuflucht, meine Quelle von Trost und Erleichterung. Du bist das Leben meines Lebens (prana-natha). Ich möchte von Dir lernen, stetig und unerschütterlich zu werden in der Hingabe zu Dir.

Alles gehört Dir – ich auch.

Dein Name ist unbegrenzt. Er ist die mir zugänglichste Form von Dir.

In Verneigung – eine ewige Seele.

Diese Vorbereitung wird abgeschlossen mit einem persönlichen, freien, spontanen, vom Herzen aufgestiegenen eigenen Gebet.

Beten

Im Gebet darf man immer wieder die Erfahrung machen, Teil eines umfassenderen Lebensplans des Unermesslichen zu sein als der letztlich zweck- und sinnlose Überlebenskampf für einige Jahre, welcher danach in ein paar hundert Gramm wertloser Asche enden wird.

Beten ist das Sich Aufbrechen für Gott, sodass man sich erweitert um den göttlichen Bereich; für die göttliche Liebe, die meine Engherzigkeit in Weitherzigkeit, meinen Hass in Zuneigung, meine Rachegeleüste in Vergebung verwandeln.

Man sitzt vor Gott und hält – ohne dass man das in komplizierte Worte formulieren müsste – seine Wahrheit Krishna hin. Da ist man angenommen.

Beten heisst mit Krishna verkehren.

Ich brauche Krishna, ich weiss es, ich suche Den, Der alles erschaffen hat und aus Dessen Macht ich lebe. Trotzdem weiche ich Gott aus. Bin nicht wirklich ernsthaft und bereit, mich mit Ihm einzulassen. Warum?

Ich kann Gott nicht wahrnehmen wie Dinge und Menschen. Diese stehen da, wirken, handeln; man wird unmittelbar von ihnen berührt, die Sinne erfassen sie auf. So kommt der Austausch mit ihnen von selbst in Gang.

Gott ist wohl da, wirklicher als jedes Ding, offen und verborgen zugleich. Was Ihn sieht, ist das Auge des Glaubens, was Ihn erfährt, ist das Herz, welches liebt.

Dieses Auge ist aber oft verschleiert, das Herz stumpf, so hat man von Gott weder eine Erfahrung noch eine Ahnung.

Dann muss der Umgang mit Ihm aus blosser Treue, ins scheinbar Dunkle und Leere geschehen – und das ist mühsam und die Ungewissheit anstrengend. Ein Mysterium: dass ich aus Gott lebe und für Gott existiere und doch solche Mühe habe, mit Ihm in Beziehung zu treten.

Wenn der Mensch nun seinen Launen folgt, wird er bald kein Bedürfnis nach dem Gebet mehr haben. Das ist die Wahrheit, zu der man stehen muss. Ist doch besser, als sich zu zwingen. (Ich höre auf zu chanten / reduziere meine Rundenzahl)

Ist es Wahrheit, wenn ein Kranker seinen Empfindungen folgt? Vielleicht ist es da weiser, den Anleitungen eines Arztes zu folgen.

Auch meine Beziehung zur Welt und zu Gott ist krank. Das zu tun, was das „Innere“ (die meisten Menschen betrachten ihren feinstofflichen Körper des Denkens, Fühlens und Wünschens als ihr Selbst. Er ist aber nur ein Archiv mit allen Eindrücken, die seit unzähligen Leben gespeichert sind. Es ist eine Verwechslung eines Unterkleides mit dem Wesen darin) einem sagen möchte, bedeutet oft das Ausweichen von der Wahrheit.

Hier wird es erst ernst mit dem Beten. Ich spreche zu Dem, Der mich hört, auch wenn ich nichts von Ihm weiss. Und dennoch ist er mir näher als alles.

Beten ist nicht sprechen, die Lippen bewegen und Töne herauspressen. Es bedeutet, ein Leben zu widmen. Als Gebeten werden Taten geboren.

Beten bedeutet, seinen Lebensweg noch einmal gemeinsam vor Krishna zu bedenken.

„Die Hände, die zum Beten ruhn,
die macht Er stark zur Tat.

Und was der Beter Hände tun,
geschieht nach Seinem Rat.“ (das habe ich auf einem Haus im Engadin gelesen)

Ein Beter versteht, dass Krishna die Kapazität hat, allem, jedem und überall Aufmerksamkeit zu geben zum gleichen Zeitpunkt. Hier unterscheidet sich Gott von der reinen Seele!

Er führt den Rasa-Tanz aus, spielt mit Mutter Yasoda, erhält die Universen, lenkt das Karma aller Lebewesen und erhört gleichzeitig mein Gebet!

Beten zu Krishna ist nicht ein sentimentaler Ausdruck oder ein emotionales Ausschütten, sondern man erkennt philosophisch die Notwendigkeit und Dringlichkeit dazu: Ohne Krishnas Hilfe werde ich meine durch Gewohnheit zur zweiten Natur gewordene Weltzugewandtheit nicht abstreifen können.

Krishna erwartet uns mit grenzenloser Liebe. Er will, dass wir antworten, reagieren. Diese verdrängte Sehnsucht nach solchem Austausch zeigt sich dann auch innerhalb der Stumpfheit des Vergessens zum Beispiel im Halten eines Haustieres, oder in der romantischen Liebe.

Wenn ich dies nicht fühle, bedeutet das, dass ich es nicht will. Ich muss es Krishna zeigen, dass ich wirklich die Beziehung mit Ihm suche, ersehne. Das Herzensgebet, aufrichtige Worte sind dazu da.

Lieber Krishna, bitte lass mich Anziehung zum Heiligen Namen entwickeln.

Bitte lasse mich ausbrechen von der Trockenheit des mechanischen und unaufmerksamen Chantens.

Bitte lasse mich den höheren Geschmack erfahren, nach dem ich mich seit Ewigkeiten sehne.

Bitte lasse mich einfach den Maha-mantra chanten mit der Verwirklichung, dass er nicht weniger als Alles ist.

Advaitacarya betete – und Krishna erschien als Inkarnation. Ich kann durch meine Gebete keine äussere Sensation erwarten. Eine bestimmte devotionale Gemütsstimmung und die erwachte Sehnsucht nach mehr Dedikation zum Namen wäre der grösste Erfolg. Krishna ist svarat (der vollkommen Unabhängige). Manchmal gibt Er Freude im spirituellen Leben und manchmal nicht. Ich möchte einfach stetig sein. Krishna will mich demütigen.

Wenn man dann einmal ein wenig Geschmack hat, verliere ich die flehende Gebetshaltung und will geniessen. Nach der ersten kleinen Linderung tapst man schon wieder in den sinnlosen Widerstand.

O Krishna, bitte lasse mich diesen Punkt verstehen.

„Wenn man den Herrn mit erhabenen Versen lobpreist, wird man geläutert. Obwohl wir unfähig sind, dem Herrn in angemessener Weise Gebete darzubringen, ist es unsere Pflicht, zumindest den Versuch zu unternehmen, um uns zu läutern. Es ist nicht so, dass wir mit unserer Lobpreisung aufhören sollen, weil selbst Devas wie Brahma und Shiva den Herrn nicht in angemessener Weise verherrlichen können. Vielmehr sollte jeder den Herrn nach seiner Fähigkeit lobpreisen. Wenn wir ernsthafte und aufrichtige Geweihte sind, wird der Herr uns die Intelligenz geben, Ihm in angemessener Form Gebete darzubringen.“ (Srimad Bhagavatam 4.16.12)

Gemäss Vedanta existieren alle Buchstaben des Alphabets nur für die Verherrlichung Gottes und alle möglichen Wortkombinationen, die man daraus zu formen vermag, sind dafür bestimmt, um der Höchsten Persönlichkeit Gottes Gebete darzubringen.“

Ein kleines Kind stand während der Predigt in der Kirche neben dem Pfarrer und imitierte die gleichen Gesten und Mimik wie der Pfarrer selbst. Die ganze Kirche war auf dieses Kind gerichtet.

Pfarrer: „Was machst du da?“

Kind: „Das gleiche wie du.“

Pfarrer: „Aber ich studiere schon über 20 Jahre die Bibel. Was betest du denn?“

Kind: „A, B, C, D...“

Pfarrer: „Was ist denn das für ein Gebet?“

Kind: „Ich bin ein kleines Kind und weiss nicht so genau, was ich beten sollte. Ich bin ungebildet. Im Innern bete ich einfach: „Mein Herr, ich lege Dir hier alle Zutaten zu Deinen Füßen. Setze Du ein Gebet zusammen, das Du gerne hast. Alle Gebete existieren zwischen A und Z.“

Liebe benötigt nicht viel Wissen. In einfachen Worten können wir Krishna anfragen: „Wenn ich Dir etwas geben darf, wenn ich etwas für Dich tun kann, so lasse es mich wissen.“

Diese Einfachheit ist eine Grundstimmung des Harinam. Bei diesem ununterbrochenen Gebet geht es nicht mehr darum, nach Worten zu suchen. Man will nur die Gemeinschaft mit Radha und Krishna.

Krishna ist bhava grahi janardana, er will unsere bhava, unsere liebevolle Aufmerksamkeit.

Durch all mein Bemühen sieht Krishna, wie ernsthaft ich bin (dass ich es wirklich will).

Und im Gebet sieht Krishna, wie hilflos ich meine Situation betrachte: „Ich bin unbedeutend und gänzlich auf dich angewiesen.“

Im Gebet werden nicht die eigenen Vorstellungen an einen metaphysischen „magic helper“ gerichtet. Gebete sind nicht Shoppinglisten. Gebete, die nicht unmotiviert sind, können unser Bewusstsein nicht erheben. Sie sind Relikte des magischen Verständnisses, dass die Welt und selbst Gott für die Erfüllung eigener Belangen zur Verfügung stehen müsse.

Die reinste Form des Gebetes ist es, ihm einfach liebend dienen zu wollen ohne jegliche Gegenleistung. In diesem Sinne ist der heilige Name einerseits die reinste Form eines Gebetes und zur gleichen Zeit auch die Erfüllung davon: Es gibt keinen grösseren Liebesdienst, als im Medium des Namens sich selbst ihm ganz darzubringen.

Das Maha-mantra ist einerseits ein Gebet und andererseits aber gleich die Erfüllung davon. Im Bhagavatam (1.2.6) heisst es, dass die zwecklose Verehrung die Höchste ist. „Es kümmert mich überhaupt nicht, was Du mir gibst. Bitte lasse mich einfach nur in Deinem Dienste beschäftigt sein.“

Als ich angefangen habe mit Japa-Meditation hat mir ein Vaisnava in Indien ganz ehrfurchtsgebietend etwas gesagt, an das ich während meiner Japa oft dachte:

„Wenn du chantest, wird Krishna zu dir kommen und sagen: „Hier bin ich, du hast Mich bezwungen durch deine Hingabe, was möchtest du?“ Sage Ihm jetzt, dass du nichts willst. Du möchtest doch keine Geschäftsbeziehung zu Ihm.

Er wird aber nachfragen: „Willst du Brahma werden? Millionen Jahre nach Svarga (die himmlischen Sphären) gehen? Mukti? Salokya? Samipya? Sarupya? Sarshti?“

Bleibe nun entschlossen. Du dienst doch nicht um etwas, sondern nur aus Liebe. Dies wird die Beziehung zu Krishna auf ein wesentliches Fundament stellen.

Beten bedeutet, obwohl man versteht, dass Er der Allwissende ist, es Ihm trotzdem zu erklären, Ihm trotzdem das Herz zu öffnen. Obwohl Krishna wirklich alles weiss und als Paramatma uns näher steht als dieser Körper, ist Er erfreut über die Emotion, die wir Ihm nach so langer Zeit der selbstgewählten Isolation und Abkapselung wieder darbringen.

Beten bedeutet, mit Krishna wieder im bewussten Austausch zu sein. Die wesentlichste Art, dies zu tun, ist Harinam.

Sanfter Weg

Im Gebet begegnet man der eigenen Wirklichkeit.

Warum? Man entzieht sich den Zerstreungen der Welt, die einem glauben lassen, alles sei in bester Ordnung mit einem. Genau da tritt man in einen Bereich, der einem die eigene Nacktheit spiegelt, das eigene Unvermögen, im Wesentlichen zu sein, aufzeigen.

Man betet. Vielleicht in Worten, vielleicht auch innerlich nur. Die Zerstreungen umlagern einen, sie wandern durch das Innere und lassen sich nicht fortjagen. Kein Wegwenden nützt mehr. Sie sind da. Es ist, als wäre man ganz und gar von ihnen angefüllt, als wäre sonst für gar nichts anderes mehr Raum.

Wie unglaublich zerfahren man meistens ist, kommt gerade erst im Gebet, beim Verweilen in Krishna so richtig zum Vorschein: die endlose Reihe von Vorstellungen, die sich jagen, überkreuzen und vordrängen, ist auch sonst da, nur bemerkt man sie nicht. Die Fessel wird in dem Moment erkannt, wo man sich bewegen möchte. Sobald man versucht, ruhig zu werden, kommt die Unruhe erst richtig über einen. Gerade in dem Moment, wo man anwesend werden möchte, bemerkt man, wie heftig es einen nach allen Seiten wegholt.

Deshalb begegnet man im Gebet den Schattenseiten, seiner verdrängten Wut, Enttäuschungen, den Verletzungen seiner Lebensgeschichte, seiner Angst, der Unzufriedenheit, der Traurigkeit. Der Anfang des Gebetes ist, den Grundnöten zu begegnen und sie auch anzunehmen:

der Angst vor der Vernichtung (Nichtung der eigenen Existenz), Verzweiflung gegenüber dem Absurden (Nichtung allen Sinns) und der Trostlosigkeit der Einsamkeit (Nichtung allen Beziehungen).

Der nächste Schritt im Gebetsleben ist, seine eigene Wahrheit, unser Ist-Zustand, Sri Krishna hinzuhalten. In diesem Sich-selbst-Darbringen, im Hinhalten und auch im Aushalten dessen, erfährt man ein Frieden und eine tiefe Ruhe.

Ganz leise zeichnet sich dann drinnen etwas völlig anderes ab. Das Herz weiss sich bei Krishna. Ganz still und voller Frieden. Es ist Ihm zugewandt und wird von Ihm angeschaut. Durch die einem so offenbarten Schwächen im eigenen Inneren sollen wir uns nicht beunruhigen lassen. Sie beweisen gar nichts. Wenn wir sie Krishna hinhalten (dhainya) und dabei auch die Versuche der Korrektur nicht unterlassen, werden wir geheilt.

Diese Gemütsruhe, diesen Frieden erfährt man nicht, wenn man Krishna nur seine frommen und glorreichen Seiten hält, das, was man für ihn getan hat, geleistet hat - denn was ich Gott vorenthalte, fehlt mir an meiner eigenen Lebendigkeit.

Wenn mir jemand sagt, dass er nichts von Gott spüre, rate ich ihm immer, dass er auch seine dunklen Seiten Gott offenbaren soll, sie ihm hinhalten – und die Beziehung beginnt oft wieder aufzuleben.

Wenn man alles, was in einem ist, Krishna hält, darf man erfahren, dass man von Ihm bedingungslos geliebt ist und erfährt so eine heilende und liebende Gegenwart, die einen einhüllt. Krishna betrachtet mich immer aus einer anderen Perspektive als diejenige meiner eigenen engen Menschlichkeit. Er beurteilt und verurteilt einen nicht und befreit einen so von seiner eigenen urteilenden Instanz, von dem überkritischen, alles-bewertenden Über-ich. Beten bedeutet, diese Wertungen aufzugeben und sich kindlich anzuvertrauen. Man ist bedingungslos angenommen.

Das hilft einen, sich auch selber anzunehmen und lieben zu lernen. Wenn man sich ganz und gar geliebt weiss, dann ist man auch in seiner Zerrissenheit, in der Abgetrenntheit von vielen Persönlichkeitsteilen, letztlich im Vergessen seiner eigenen Svarupa (der ewigen Identität der Seele), schon heil und ganz. Krishnas Liebe hält das Zerrissene zusammen. Wenn man Krishnas Liebe seine Wunden hält, anstatt selber immer wieder neu in den eigenen Wunden zu wühlen, dann können sie sehr schnell ausheilen.

Es gibt Tendenzen, sehr aggressiv mit den eigenen Dunkelstellen und Wunden umzugehen, sie alle zu analysieren, sie aufzudecken, sie zu bearbeiten. Das Gebet ist ein sanfterer Weg. Man betrachtet alle seine Wunden – um das herum kommt man allerdings nicht und das hält bereits viele vom Gebetsweg ab – ohne sie aufzukratzen.

Man vertraut darauf, dass eine heilende Liebe, Radha-Krishnas Güte, die erfreut sind über die neuen Ansätze von Aufrichtigkeit ihnen gegenüber, die eigenen Wunden berührt und durchdringt und dann erfährt man sich auch mit all seinen Wunden heil und ganz.

Reue

Das folgende ist abgeleitet aus den Gebeten eines ungeborenen Kindes, die sich im Srimad Bhagavatam wieder finden. (SB 3.31.13-14, 18, 21)

Der Embryo sieht die Überseele und verspricht, sie von nun an nicht wieder zu vergessen. Durch dieses fürchterliche Leid des erneuten physischen Leibes will er keine Geburten mehr. Sobald er geboren ist, kommt er in die Hände von Personen, die weder seine spirituellen noch seine materiellen Bedürfnisse kennen.

Bhaktivinod Thakur weint in Reue:

„Als der gepflegte Sohn verbrachte ich viel Zeit mit Lachen und Spielen auf dem Schoße meiner Verwandten. Die Zuneigung meiner Eltern half mir, die Leiden der Geburt zu vergessen, und so begann ich wieder zu denken, diese Welt sei sehr angenehm, sei meine Heimat. Ich wuchs heran, und ebenso meine Verständniskraft. Ich las und studierte viel. Die Gesellschaft rühmte mich für meine materielle Gelehrsamkeit. Ich reiste von Ort zu Ort, stolz auf meine Bildung, wurde reich und unterhielt meine Familie mit ungeteilter Aufmerksamkeit.“

Weltmenschen würden hier einwenden und sagen: „Wunderbar, du hast es geschafft!“ Aber für Bhaktivinod Thakur ist es eine Klage:

„O Krishna, ich habe Dich wieder vergessen!“

Unter dem Einfluss von maya sehen die Menschen in diesen Tätigkeiten keine Zeitverschwendung, sondern das ersehnte Lebensziel.

Äusserlich mag man glauben, auf dem inneren Weg zu sein und die Einladung Gottes anzunehmen. Man verehrt Radha-Govinda durch die höchste Verehrungsmethode – harinam sankirtan.

Aber im Inneren bin ich kein Vaisnava. Ich führe eine feinere Form von illusionärem Leben fort. (Bhagavad Gita 3.6)

Ich schein spirituell erfolgreich, aber wenn ich meine Fehler bekenne, fühle ich mich nicht einmal schlecht.

Ich sehe nicht einmal, welchen Schaden ich mir zufügte, bevor ich die Vaisnavas traf. Sie retteten mich, aber ich kann keine Dankbarkeit fühlen. Ich bin zufrieden mit der Erleichterung, die ich gewann durch Sadhu-sanga, und ich erfreue mich dem Respekt, den andere mir entgegenbringen. Ich fühle mich überhaupt nicht als gefallene Seele. Im Inneren denke ich noch immer, ein Sadhu zu sein, zu den Gesitteten zu gehören. Ayi nanda tanuja kinkaram (Shikshashtakam 5). Wie intensiv ein Verlorener beten kann!

Vielleicht habe ich manchmal eine entfernte Eingebung, dass meine Situation doch nicht so sein möge, wie ich sie sehe. Doch wie soll ich diesem subtilen Gefängnis entinnen?

Ich bin noch gefangen von der Gelbsucht der avidya (Unwissenheit).

Zuerst muss ich Reue empfinden. Erst aus ihr bekomme ich die Kraft zur Umkehr, zur Rückkehr. „Ich bin unter dem Einfluss meiner Gier und immer nur an Eigengenuss interessiert.“

Wenn ich es von mir weisse, werde ich geschlagen werden durch den Mangel an Demut. Ist meine Lage denn wirklich so verzweifelt? Hänge ich nicht irgendwo in den Ästen der vedischen Philosophie?

Dieses Leben ist noch in meinem Gedächtnis, aber auch im Gedächtnis von Citragupta (nach vedischer Auffassung ein Wesen, das unsere Leben niederschreibt). Nun lege ich diese Kummergeschichte den Lotusfüssen Krishnas dar. Er kennt die Geschichte, hört aber auch die neuen Emotionen einer klagenden alten Seele. Dieses Klagen ist reinigend.

Hier klopft Bhaktivinod Thakur an die Türe meiner Selbstachtung. Ich ziehe es vor, seine Lieder aus der Distanz wertzuschätzen. Da möchte ich mich nicht zu sehr involvieren.

Eigentlich bin ich doch ein „Positiv-Denker“, der erpicht darauf ist, Nektar zu hören. Erwarte von einem ausgewachsenen Menschen wie mir nicht, auf die Knie zu gehen und zu schreien.

Der Weg ist einfach. Krishnas Gnade. Mahaprabhu bestätigt es: der einfachste Pfad zur Gotteserkenntnis. Ich bin vom Schlimmsten bereits gerettet. Wir sind auf dem Nachhauseweg, sind in den Fussstapfen der Mahajanas (der grossen Seelen), auf dem direktesten Weg zum Darshan mit Krishna. Das stimmt alles.

Aber wieso sehne ich mich nicht für mehr Dienst? Wieso beklage ich es nicht, nicht rein chanten zu können? Wieso beginne ich, mich im spirituellen Leben plötzlich bequem zu fühlen? Wieso keine Reue?

Krishna gibt Verzeihung nicht dem Sünder, sondern dem Reuigen. Reue ist die dem Sünder angepasste Form der Liebe. In der Reue zerbricht die Seele ihr gottabgewandtes Leben. Auch in der Bibel heisst es, dass der Mensch mit der klagenden Stimme der Reue den Himmel bewegen kann. „Jede Schuppe der Trennung wird Gott dann vom schmutzigen Lehm unserer Abgewandtheit entfernen“, sagt Hildegard von Bingen.

Reue, dhainyavodika, ist das Bekennen von Fehlern, dem Fehler meiner Gleichgültigkeit zu Gott.

Wenn bei der Japa meine Meditation schon nicht die Beziehung zu Krishna ist, so wenigstens über Seine Gnade, ein Leid-tun, ein Bereuen, wie weit ich mich eigentlich schon entfernt habe.

So viele körperliche Betrachtungen durchtränken mein Bewusstsein! Der Zustand meiner Verdauung, Gesundheit, wieviel Frischluft im Raum ist, Wetter, was ich noch tun sollte, was mir jemand gesagt hat, was gerade meine berufliche Situation ist und wie es um die Beziehung zum Partner steht ... das ist nicht dhira (Bhagavad Gita 2.13). Alles, was kommt und geht, zu tolerieren, ohne gestört zu sein.

Seine von der Wirklichkeit entfernte Position zu reflektieren und zu kontemplieren ist der Anfang des spirituellen Lebens. Eine Person, die das Höchste anstrebt, muss schmutzige Dinge im Herzen konfrontieren; dadurch wird sie noch mehr reuevoll. Ohne dies wird man zwar ein enthusiastischer Himmels-Stürmer, aber die verdrängten Anteile warten schon und kosten alle Lebenskraft.

In der Reue wohnt Geheimnis der Vergebung

Es bedeutet nicht, dass Gott sich entschliesst, das Geschehene zu übersehen. Das wäre zu billig.

Krishnas Vergeben ist schöpferisch und macht, dass der Gefallene es nun nicht mehr ist.

„O Krishna, nimm mich, wie ich bin, und mache mich so, wie Du mich haben willst.“ Dies schrieb mir einmal eine Schülerin nach ihrem Schulbesuch bei uns im Ashram. Dies kann unter Umständen einen äusserst schmerzlichen Umwandlungsprozess mit sich bringen.

Die Reue ist Teil eines Vier-Stufen-Plans der Umkehr:

1. Erkennen seiner wirklichen Situation
2. Reue, d.h. die Scham aushalten, denn daraus geht die Erneuerung hervor. Eine Erneuerung der Absicht.
3. Ernsthaft Schritte zur Reformation
4. Hinförmung des Lebens in ein gänzlich neues Paradigma: das Handeln ausschliesslich für die Freude Gottes.

Meditieren während der Japa

Die Japa, das „In-Seine-Gegenwart-Treten“ wird eingeübt, indem man ein Vers der Sastra (der Heiligen Offenbarungsschriften), der Krishnas Sein, Seine Eigenschaften, Seine ewige Form oder Sein Lila (die gelebte Beziehung zwischen Krishna und einer Seele in der ewigen spirituellen Welt, ein spontanes Wechselspiel der Liebe, das frei ist von jeder irdischen Zweckgebundenheit) beschreibt, zuerst einmal liest und im Bewusstsein aufnimmt. Dann verbindet man die darin empfundene Stimmung mit der Anrufung des Heiligen Namens. Wenn der Funke mit dem Schiesspulver zusammenkommt - also der heilige Name mit einer inneren Meditation - dann geschieht die Explosion: die Wegsprengung unserer aufgesetzten Identifikations-Schicht und die Wirklichkeit der Präsenz Krishnas ist da.

Im Folgenden führe ich ein paar Gebete an, die innerlich nachgeföhlt werden können. Dadurch trete ich in die gleiche Gemütsstimmung ein, die der Verfasser des Gebets beim Niederschreiben verspürt hat. Man liest den Vers, lässt ihn in sich sinken und chantet dann in dieser Stimmung den heiligen Namen.

O Ananta! O Hari! Seit unvordenklicher Zeit bin ich im Ozean des materiellen Daseins am Ertrinken. So lange Zeit bin ich darin herumgeschwommen, habe alles ausprobiert, habe aber nie ein Ende gefunden in diesem unergründlichen Ozean.

Als ich beinahe ertrank, rief ich aus in grossem Leid: „Hilfe, möge mir doch jemand helfen!“ Genau zu diesem Zeitpunkt bist Du in meinem Leben erschienen, und ich erkannte Deine Füsse als den sicheren Strand des Ozeans. Ein Same der Hoffnung begann in meinem erhärteten Herzen wieder aufzusteigen. O Hari! Du bist die barmherzigste Person! In mir hast Du sicher einen geeigneten Anwärter für den Segen Deiner Gnade gefunden.

O Purushottama! Ich möchte dir eine demütige Anfrage vorlegen. Sei barmherzig und höre gütigerweise meine Worte. Es ist keine belanglose Bitte. Sie ist sehr vertraulich, da sie aus der Tiefe meines Herzens herausströmt. Wenn ich meinen gefallenen Zustand, meine fast unlösbare Vernetzung mit der Welt betrachte, sehe ich, dass ich wahrscheinlich noch oft Geburt nehmen muss.

Bitte lass mich Dich, der Du jetzt als ein Hoffnungsschimmer in mein Dasein getreten bist, auch im nächsten Leben nicht vergessen.

Mit gefalteten Händen bringe ich Dir dieses demütige Gebet dar.

In dieser Welt gibt es körperliche Unterschiede wie Mann oder Frau, verschiedene varnas und ashramas, alle aufgeteilt gemäss den drei Gunas. So gibt es unzählige materielle Körper, und jeder bietet eine eigene Perspektive, diese Welt für egoistischen Genuss auszubeuten.

O Pranana, Herr meines Lebens! In welchen Körpern ich auch immer residieren soll und in welchen Umständen – all dies ist mir nun nicht mehr wichtig, denn ich ergebe mich nun Deinen Füssen (übergebe mich Deinem Willen). Jetzt ist mir nichts mehr übriggeblieben, das ich fälschlicherweise als „mein“ betrachten könnte.

Gopinatha

gopinath, mama nivedana shuno

O Gopinath, bitte erhöre jetzt meine dringende Bitte an Dich

vishayi durjana, sada kama rata

Ich bin ein verruchter Materialist (süchtig nach Eigengenuss), der immer Ausschau hält nach Zufriedenstellung seiner weltlichen Wünsche

kichu nahi mora guna

Und wenn ich mich genau betrachte, muss ich ehrlich feststellen, keine guten Eigenschaften zu haben

gopinath, amara bharasa tumi

O Gopinath, Du bist jetzt noch meine einzige Hoffnung (ich habe meine Niederlage angenommen, alle meine verschiedensten Bemühungen für Glück getrennt von Dir waren wirklich nutzlos)

tomara carane, loinu sharana,

Deine Lotusfüsse stellen nun meine einzige Zuflucht dar

tomara kinkoro ami

Jetzt bin ich wieder Dein ewiger Diener

gopinath, kemone shodhibe more

O Gopinath, wie willst Du mein Herz reinigen?

na jane bhakati, karme jada-mati
Ich weiss überhaupt nicht, was Hingabe zu Dir ist, und mein materialistischer Geist ist
völlig absorbiert in fruchtbringendes Tun
porechi somsara-ghore
Ich bin in dieses dunkle, gefährliche weltliche Leben hineingefallen (der abscheuliche
Ort des samsara)

gopinath, sakali tomara maya,
O Gopinath, das einzige, was mich hier umgibt, ist Deine illusorische Energie
nahi mama bala, jnana sunirmala,
Ich selber habe weder Kraft noch transzendentes Wissen
svadhina nahe e kaya
Und dieser Körper untersteht der Kontrolle der materiellen Natur

gopinath, niyata carane sthana
O Gopinath, gewähre mir bitte einen Platz bei Deinen Füßen (in Deinem Dienst)
mage e pamara, kandiya kandiya
Diese gefallene Seele weint und weint
korohe karuna dana
Mache mir jetzt Deine Gnade zum Geschenk!

gopinath, tumi to'sakali paro
O Gopinath, ich weiss, Du kannst alles tun, alles liegt in Deinen Möglichkeiten (nichts
ist unmöglich)
durjane tarite, tomara sakati
Deshalb hast Du die Kraft, alle Gefallenen (diejenigen, die Deine Gesetze nicht
kennen und sie dadurch auch nicht befolgen können) zu retten
ke ache papira aro
Und wo gibt es in dieser Schöpfung jemanden, der sich so unzulänglich verhält wie
ich?

gopinath, tumi kripa-parabara
O Gopinath, Deine kripa (göttliche Barmherzigkeit) kennt keine Grenzen - sie ist wie
ein Ozean
jivera karane asiya prapance
lila koile subistara
Du erscheinst inmitten dieser abgetrennten Welt und erweiterst Deine wunderbaren
Spiele auch hier, nur um die hiesigen Seelen wieder zu Dir hinzuziehen

gopinath, ami ki doshe doshi
O Gopinath, unzählige Fehler habe ich getan, ich bekenne es
asura sakala, pailo carana
Aber Du hast selbst asuras (widergöttlichen Geschöpfen) Deine Güte geschenkt (sie
haben Deine Füße erreicht)
vinoda thakilo boshi
Und ich verweile noch immer im weltlichen Leben?!

O Gopinath, eigentlich bin ich doch Dein Geweihter, ich bin doch Dein. Aber ich habe
Dich verlassen und vergass so meinen eigentlichen Schatz. Ich hatte nach Dir gesucht,
indem ich diese leere Welt verehrte. (2.4)

O Gopinath, ich verstehe nun, wie töricht es war. Ich wusste nie, was eigentlich gut für mich war (weil ich mich selbst für einen Körper gehalten habe). So bin ich in diese verwickelte Lage gekommen. (2.7)

O Gopinath, Du bist die weiseste Person. Du kannst auch wieder einen Weg für mich finden. Bitte betrachte diesen Diener nicht als einen Aussenseiter. (2.8)

Als Meditation während der Japa eignet sich das gesamte Saranagati sowie auch das Bhajan-Rahasya von Bhaktivinod Thakur. Sanatan Goswami hat am Ende des Brhad Bhagavatamrta 54 Verse aus dem Srimad Bhagavatam heraussondiert, die sich speziell eignen für die Meditation während der Japa. Sie heißen „Bhakti-Rasayana-Slokas“

Nam Meditation aus Hari bhakti Vilas

Das Maha Mantra hat unbegrenzt viele Übersetzungen – da der Name alles enthält. Sie gehen von einem einfachen Übergebungsmantra hin bis zum astakaliya-lila seva, dem ewigen Dienst.

Das Folgende ist eine Meditation zum Maha Mantra, in welcher Bedeutungen jedes einzelnen Namens aufgeführt werden. Nicht dass man bei jedem Namen, den man chantet, die jeweilige Bedeutung meditiert. Da würde man unruhig werden. Aber man liest die Bedeutung des ersten Namens und reflektiert es. In dieser Stimmung betet man dann ein paar Runden. Und dann geht man zur nächsten Namensbedeutung.

Es geht auch hier wieder um die Verbindung des Namens mit einer inneren Seelenhaltung. Dann kann sich der Name von sich aus offenbaren.

O Radha, bitte ziehe meinen Geist zu Dir hin und lass mich in dir absorbiert sein. Bitte befreie mich von allen weltlichen Bindungen.

O Krishna, bitte ziehe meine Geist einfach immer zu Dir hin.

O Radha, bitte fange mein Herz ein, indem Du mir Deine unübertreffliche und unvergleichliche Schönheit zeigst.

O Krishna, bitte reinige meinen Geist durch Wissen über Bhakti, das mir von Deinen reinen Geweihten gegeben wird.

O Krishna, gib mir die Stetigkeit im Geist (nistha), damit ich Deinen transzendentalen Namen, Deine Form, Eigenschaften und Spiele wertschätzen kann.

O Krishna, möge ich einen Geschmack entwickeln, Dir zu dienen.

O Radha, bitte mache mich wieder bereit für den Dienst zu Dir.

O Radha, bitte gib mir die Fähigkeit, Deinen transzendentalen Namen, Deine Form, Eigenschaften und Spiele zu kosten.

O Radha, bitte unterweise mich, wie ich Dir dienen kann.

O Radhika-Ramana, lass mich über Deinen vertraulichen Austausch mit Deinen geliebten Geweihten hören.

O Radha, bitte offenbare mir Deine Spiele mit Deinem geliebten Madhava in Vraja-Dham

O Radhika-Ramana, bitte gewähre mir Zugang zu den vertraulichen Spielen mit Deiner geliebten Srimati Radhika.

O Radhika-Ramana, bitte beschäftige mich darin, mich ständig an Deinen transzendentalen Namen, Deine Form, Eigenschaften und Spiele zu erinnern.

O Radhika-Ramana, bitte mache mich qualifiziert für den ewigen Dienst zu Dir.

O Radha, nachdem Du mich als Deine kleine Dienerin akzeptiert hast, kannst Du ganz nach Deinem Willen über mich verfügen.

O Radha, ich bitte Dich, immer mit mir zufrieden zu sein. Dies ist mein demütiges Gebet zu Deinen Füßen.

Langeweile

Solange in der Japa und im Gebet eine gewisse Wahrnehmung Sri Krishnas vorhanden ist, lässt sich das Verweilen ganz gut aushalten.

Tritt sie zurück, so überkommt die Seele leicht eine ausgesprochene, manchmal geradezu tödliche Langeweile.

Was soll ich hier eigentlich herumsitzen? Die Zeit vertrödeln? Ist es nicht sinnvoller zu arbeiten, einen Kranken zu besuchen oder ein Buch zu lesen, das mir wenigstens vernünftige Anregungen gibt?

Dann empfindet man das Verweilen bei Gott als die perfekte Zeitverschwendung.

Dies sind immer wieder Gedanken, die einer betenden Seele durch das Herz ziehen und sie zum Aufgeben drängen wollen. Es ist wirklich nicht einfach in diesem Zustand immer wieder den inneren Blick auf Radhe-Shyam zu richten. Die früher erlebte geschenkte Anziehungskraft fehlt einem.

Wozu bin ich denn hier? Um Gott, zu dem ich ewiglich hingehöre, zu ehren. Und nicht, um mich zu unterhalten. Krishna kann gut verzichten auf meine tiefsinnigen Erörterungen und mein glühendes Beten.

Er hat mich nicht nötig, und was immer ich für Ihn tue, dies legt Seiner Würde, Seligkeit Seinem Glück keine Spur hinzu.

In meiner Zeit des Gebetes geht es nicht darum, um etwas zu erleben, danach etwas zu "haben", oder um mich zu vergnügen und eine kurzweilige Zeit zu verbringen. Japa ist das Eintreten in die ewige Funktion des ewigen Lebewesens.

Warum bin ich also ärgerlich, dass äusserlich "nichts geschieht"?

Geschieht denn wirklich nichts?

Doch!

Ich schenke Ihm Zeit, der mir Ewigkeit schenken will. Ich will jetzt, in meiner Zeit des Gebetes, ausschliesslich für Ihn da sein, der ewiglich ganz für mich da ist, als gäbe es ausser mir nichts und niemanden auf der Welt. (sadhunam hrdayam tvaham - SB 9.4.68)

Auch in der Langeweile erachte ich Ihn für so wertvoll, alles andere um Seinetwillen beiseite zu tun, und nur auf Ihn zu warten, bis es Ihm gefällt, sich mir auf seine Weise zu offenbaren und zu schenken.

Dies setzt aber das Ertragen dieser Langeweile und stumpfen Pein voraus.

Denn mein ungeduldiges Zappeln und Mühen führt mich nicht einen Augenblick eher zu Krishna heran.

Langeweile bedeutet, dass der Verstand nach mehr Anreizen verlangt, nach geistiger Nahrung, und dass sein Hunger nicht gestillt wird. Man könnte ihn zu stillen versuchen, indem man eine Zeitschrift liest, telefoniert, im Internet surft, den Fernseher einstellt, spaziert.

Man kann aber auch gelangweilt und ruhelos bleiben und beobachten, wie es ist, gelangweilt und ruhelos zu sein. Sobald man diese Gefühle bewusst wahrnimmt und eben nicht einfach den Ablenkungen nachgibt, sind sie plötzlich von einem Raum der Stille umgeben.

Die aufrichtige Haltung des Dienens ist die Essenz des Chantens

"Nicht realisierter Disrespekt vor Gott erhält die Enge des Leidens"... das tönt anfänglich wie ein buddhistisches Koan, enthält aber viel von dem, was wir Saranagati, den Pfad der Hingabe nennen.

Diese Hingabe beginnt nämlich mit dem inneren Eingeständnis, mit der Realisation, dass wir uns mit gewohnheitsmässiger Absicht von der brennenden Nähe Gottes fern halten. Das Resultat davon war eben die unnötige und überflüssige Enge der Identifikation, die Leiden ist. Die Kapitulation vor Gott schenkt bereits Freiraum und unendliche Erleichterung, da sie den Punkt der Rückkehr darstellt und in dem Sinne bereits ein wesentlicher Schritt ist.

Alle Heiligkeit und Vollendung besteht ausschliesslich in der Übereinstimmung mit dem Willen Krishnas. Sein Wille ist das letzliche Mass. Alle Heiligkeit besteht ausschliesslich in dieser Übereinstimmung

Wie mein gesamtes Leben, so muss speziell mein Beten erfüllt und getragen sein von dieser Hingegebenheit an Seinen Willen. Lieben ist Gleichförmigkeit im Wollen, ist Einklang der beiden Willen, die sich liebend zugetan sind. Ein Gebet, das Krishna wirklich sucht, ist Liebe.

Alles Beten zielt auf dieses Einssein des Willens mit Gott. Nichts in dieser Welt geht mehr gegen meine Natur als dies zu verstehen und danach auch zu handeln. Hier hat die Japa etwas Revolutionäres.

Meine Selbstliebe ist gerade ungeheuerlich, und das traurigste an ihr ist, dass ich es nicht einmal bemerke. Erst wenn ich mich bewege, erkenne ich meine Fesseln. Erst im Ringen um ihre Überwindung, um das reine und ununterbrochene Ja zu Krishnas Wünschen, erfahre ich mich als den, der ich bin: ich-bezogen, immer bereit, Krishna meinen Willen vorzuschreiben, auch wenn er sich in die Form einer "innigen" Bitte verkleidet.

Vielleicht sind die meisten unserer Gebete heimlich das Gegenteil von dieser Selbstlosigkeit, der Selbst-auf-und über-gabe.

Ich möchte gerne Gott bestimmen, das zu tun, was MIR richtig erscheint, Ihn sozusagen "herumbekommen", Ihn für meine eigenen Ziele einspannen. Das aber würde bedeuten, zu versuchen, sich Gottes und Seiner unbegrenzten Kraft zu bemächtigen nach meinem Gutdünken. Da schlägt das Gebet ins Gegenteil um.

Die Willensübereinstimmung soll bis in die letzten und feinsten Verzweigungen unseres Wesens hineinwirken. Diese Bewusstwerdung wird mein Leben, mein Denken, Urteilen, Wünschen, mein gesamtes Wesen lenken, bestimmen und langsam umformen. Langsam gewiss, denn diese Umformung, das Hin-wenden und Ergeben zu Krishna ist ja die Aufgabe meines gesamten Seins in der materiellen Welt. Dazu habe ich ja einen menschlichen Körper, um diese Aufgabe zu erfüllen. Alles andere, was ich sonst Lebenspflicht oder Aufgabe nenne, ist nur eine Ausflucht vor dem Eigentlichen.

Krishna versicherst mir, dass nicht das Was und Wo und Wann in meinem Dasein wichtig ist, sondern Er möchte das Wie, denn nur darin wohnt mein wirkliches "Ich", in meiner Seelenhaltung, meiner Motivation, meiner Absicht.

Ich will nichts Aussergewöhnliches leisten, sondern das Gewöhnliche auf ausserordentliche Weise tun. Durch das Hingegebenheit zu Seinem Willen kommt Er im Gewöhnlichen, Unscheinbaren und Alltäglichen wieder auf mich zu.

Diesen Willen möchte ich wieder erfassen lernen, und darum betet man. Japa ist das ständige Sichschenken zu den Wünschen Krishnas, ein immerwährendes Flehen um das vorbehaltlose Ja-sagen-können.

"Die höchste Beschäftigung für das gesamte Menschsein ist die, durch welche die Seele liebenden hingebungsvollen Dienst für den transzendenten Herrn erlangt. Solcher Dienst ist motivlos und ununterbrochen." (Srimad Bhagavatam 1.2.6)

Wenn man einmal aufrichtig gebetet hat, man wolle um jeden Preis so werden, wie Er es am liebsten hat, dann bleibt einem nichts erspart. Manchmal muss man die Verlorenheit hinnehmen. Es wird nicht immer der Pfad absoluter Gewissheit sein. Das Letzte, was Krishna verlangt, ist immer: die völlige Ergebenheit.

Beten ist das Sichschenken an den Willen Krishnas. Ein einziges Einverständnis, ein immerwährendes Bitten und das vorbehaltlose Ja-sagen-können. Denn in allem kommt Krishna wieder zu mir. Im Geben ist er so gut wie im Nehmen, im Schenken so gut wie im Verweigern. Nicht Seine Gabe ist wichtig, sondern Er in der Gabe (oder hinter der Gabe als der Schenkende).

Das ist ja gerade das Grundverkehrte: dass ich "etwas" erwarte und nicht "Ihn"!

In jeder Handlung, in der ich meine Bereitschaft ihm gegenüber ausdrücke, erscheint Er mir wieder.

Alles Beten heisst im letzten und tiefsten Sinne: "Ich bitte um Dich! Du bist das Ende all meines Wollens! Ich will nur Dich und ausser Dir nichts und niemanden." Die Gebetspraxis der täglichen Japa ist die treue und regelmässige Übung darin.

Wer dann im Augenblick, wo etwas auszubleiben oder ganz anders zu geraten scheint, als er gehofft und "erbeten" hat, innehält, darf erkennen lernen: In diesem "Nein" bist ja auch Du. Und zwar als denjenigen, der es sagt und arrangiert. In diesem Nichtempfangen empfangen ich Dich als den, der zurückhält, der nicht gibt, aber DA ist und sich selber stattdessen gibt.

Erst dann werde ich ein selbstloser, und somit ein wirklicher Beter.

Wer in der Qual der Zerstreungen beim Gebet nach Krishna ausruft: in diesen karmischen Reaktionen, die sich da in mir auswirken, in der Müdigkeit, in dem Krank-sein, in dem Nicht-Loskommen von Vorstellungen und Gedanken und was es sonst noch geben mag, bist Du.

In meiner inneren Zerstreung erscheinst Du. Ich habe Dich darin und dadurch, dass ich sie annehme. Im Annehmen meiner Hoffnungslosigkeit und Schwermut, Trübsal und Verwirrtheit erhalte ich Dich wieder. Ich lerne zufrieden zu sein mit dem, was Du mir gibst. Und ich strebe nach nichts anderem.

Nicht mehr zu ändernde Dinge versuch' ich erst gar nicht zu ändern.

Besser macht das die Zeit, und ich spar mir die Zeit.

"Mein lieber König, sei nicht ärgerlich erregt und besorgt, weil deine Opfer durch schicksalhafte Hindernisse nicht richtig ausgeführt werden konnten. Nimm meine Worte gütigerweise mit grosser Achtung an.

Wir sollten uns immer daran erinnern, dass wir nicht betrübt sein sollten, wenn etwas durch eine Fügung der Vorhersehung geschieht.

Je mehr wir versuchen, solchen Rückschlägen entgegenzuwirken, desto mehr treten wir in den finsternen Bereich materialistischen Denkens ein." (Srimad Bhagavatam 4.19.34)

Srila Prabhupada erläutert dazu:

"Obwohl es genügend Grund dafür geben mag, unglücklich zu sein, sollte man solche Rückschläge nicht bekämpfen, denn je mehr wir darin verwickelt werden, solchen Rückschlägen entgegenzuwirken, desto mehr treten wir in den finsternen Bereich materieller Besorgnis ein. Sri Krishna hat uns in diesem Zusammenhang ebenfalls einen Rat gegeben: Wir sollten Dinge dulden, statt uns darüber zu erregen."

Denn dann ist die Zerstreung nach innen hin überwunden, ja sogar aufgelöst, auch wenn sie an der Oberfläche meines Selbst noch weiterwähren mag. Die Seele selbst ist ganz tief eins mit dem, den sie liebt und allein liebt.

Immer, wenn Krishna einen von den üblichen Wegen aus irgendwelchen Gründen fortholt, geht es, so empfindet man es jedenfalls, ins Blaue hinein. Man versteht nichts, und weiss doch im tiefsten Grunde, dass es so in Ordnung ist.

Es genügt, den Heiligen Namen zu umarmen- und weiterzugehen. Und wenn es nicht weiter geht? Dann ist es, wie ein Schiff über das weite Meer fährt: Man sieht seine Bewegung nicht- und doch eilt es vorwärts. Auch den Wind, der es weiterträgt, sieht man nicht.

Vielleicht gehört die Erfahrung des Geführtwerdens zum Wesentlichsten im spirituellen Leben, vor allem dann, wenn man selber nicht mehr viel hat, nicht mehr verfügen kann. Es ist merkwürdig, aber da erfährt man: Es wird alles zur rechten Zeit gegeben, nie zuviel und nie zuwenig. Man darf wirklich vertrauen.

Dieses Gefühl vermittelt eine Sicherheit, die nirgends in der materiellen Welt sonst zu erfahren ist: Krishna entlässt uns nie aus Seinen zarten Händen.

Da mir nichts an dem "Wie" sowie dem Erlebnis selber liegt, sondern nur daran, Dir zu gehören und für Dich dazusein, so leitet mich Deine sanfte Hand aus dem Schatten heraus zum Wirklichen hin. Dann werde ich ganz ruhig und fühle mich geborgen.

Er wird Sein Werk zu Ende tun. Er hat ja unsere Torheit miteingerechnet in Seine Führung, des Herausleitens einer Seele aus einem Wald von eigenen Vorstellungen.

Dies ist doch wunderbar und anbetungswürdig: Dass Er sich nicht durch uns behindern lässt! Diese herrliche Souveränität: Er vollbringt an uns, was Er will- all unseren Fehlern, Verhaftungen, Umwegen und Widerständen zum Trotz. Wenn wir nur grundsätzlich das

Verlangen haben, die heilige Gier, Ihn wiederzufinden! "Erlebnisse" auf dem Wege sind nicht Erfahrungen der göttlichen Wesenheit selber. Solche Erlebnisse sind Absprungstellen, nie Ruhepunkte.

Aus der natürlichen Abgespanntheit erhebt sich, wenn die Grundhaltung aufs Ewige hin vorhanden ist, immer die Sehnsucht nach der Vollendung, nach dem letzten Ankommen.

Denn die Beziehung mit Ihm ist der einzige Ort, von dem es kein Weitergehen oder zurückkommen gibt.

"Wer aber zu mir gelangt, wird niemals wieder woanders hingehen wollen" (Dies wiederholt Sri Krishna drei Mal in der Bhagavad Gita. 8.15/ 8.16 und 15.6)

Die tägliche Gebetspraxis, meine japa, ist, als schreite man unter alles eigentlich Begreifliche und Fassbare oder Ausdrückbare hindurch in eine Schicht, für die einem die Organe der Wahrnehmung und Beurteilung fehlen. Man betritt unbekanntes Land, die terra incognita. Aber indem man hineingeführt wird, wachsen einem diese Organe allmählich. Und mit ihnen wird man sich einmal "dort" auskennen und zurechtfinden.

Ich glaube, dass es genau diese Erfahrung ist die Krishna in der Bhagavad Gita mit einem Nebensatz ausdrückt:

"wird mit transzendentalen Sinnen wahrgenommen..." (Bhagavad Gita 6.23)

Ist es nicht merkwürdig, wie man allmählich enturzelt wird? Wie man ganz von woanders lebt als früher? Es lebt sich so bodenlos- und doch unvergleichlich gesicherter! Früher stand man vielleicht auf dem Moorboden und hielt ihn für Felsgrund. Jetzt ist man gefühlsmässig wie im Bodenlosen- und doch beim Absoluten, der Grundlage allen Seins! Ein fast seliges Paradox.

Meditation und Kontemplation

Das Verweilen in Seiner Gegenwart nennt man Kontemplation. Es ist die Aufhebung der Zeit, ein Beten ohne Worte, ohne Bilder und Gedanken – in reines „Bei-Ihm-Sein“. Unsere Gedanken vollziehen sich in der Zeit, Worte brauchen Zeit, und Bilder entspringen der eigenen Vorstellung. Die Kontemplation ist die Erfahrung des „jenseits davon“.

Die christliche Mystik spricht von coincidentia oppositorum, dem Verbundenheitsgefühl mit Gott, in dem alle Gegensätze, die Dualität dieser Welt, zusammenfällt. In der Kontemplation fallen Vergangenheit und Zukunft zusammen. Es ist der Moment des vollkommenen Gegenwärtig-Seins, da man fühlt, „dass es in allen Welten nichts Wichtigeres zu tun gäbe als einfach hier beim heiligen Namen zu sein.“ (nama vina kichu nahika ara – aus Arundaya-Kirtan).

Eine Mutter führt ihr Kind an der Hand. Allein kann es noch nicht gehen, es würde hinfallen und sich weh tun. Ganz fest hält sie es darum, und es lässt sich gerne festhalten. Aber gerade dadurch hat es nun einen rechten Spielraum: es springt und hopst, wirft sich zur Seite, drängt sich an die Mutter, schüttelt ihre Hand oder zerrt daran, es tollt auf seine Weise sein eigenes kleines Leben – aber doch immer von ihr gehalten. Es stützt sich ganz auf die Mutter, ihre Kraft, Hilfe und Liebe; aber es tut in weitem Masse das, was es selbst gern will, und die Mutter lässt es lächelnd gewähren. Es soll ja seine Kräfte entfalten und nicht etwa wie ein ganz Kleines sich immer nur tragen lassen – das wäre des Lebens zu wenig.

Ein anderes Mal geht diese Mutter mit dem Kind durch ein gefährliches Moor, um Freunde zu besuchen. Wieder hat sie es an der Hand. Diesmal geht sie nicht neben ihm, sondern vor ihm, denn der Weg ist ganz schmal. Das Kind hält sich genau hinter ihr, es lässt die Hand keinen Augenblick los, es ist ihm auch nicht danach zu Sinne. Jetzt ist alles Tollen und Springen vorbei. Ganz treulich vollzieht es die Bewegungen der Mutter mit. Die macht ganz kleine Schritte, sich dem Kinde anpassend; zuweilen wird einer etwas grösser, und das Kind muss sich etwas mehr bemühen. Immer aber ist es ihr auf den Fersen: es geht nicht so sehr seinen Weg, als vielmehr ihren, und gerade so wird es „sein“ Weg, und zwar der jetzt einzig richtige. So berechtigt und erwünscht damals sein „Eigen-Wille“ war, und so gern die Mutter ihm den zugestand und sich darüber freute: jetzt würde sie ein sehr ernstes Gesicht machen, wenn das Kleine nicht sehr genau folgte und in ihre Fussstapfen träte. Es hat ganz gewiss noch seinen Willen, seinen eigenen: aber nicht mehr einen frei spielenden, der gewisser massen neben dem Willen der Mutter her seine Bahn suchte, sondern sein Wille ist ganz eingegangen in den der Mutter. Sie führt und es lässt sich führen: bis in die kleinsten Bewegungen und Biegungen und das Schrittmass. Dann und wann gibt es eine gar zu sumpfige und für das Kind nicht zu überschreitende Stelle, auch einmal einen Torfgraben mit einem reichlich schwankenden Steg: dann nimmt die Mutter es kurzerhand auf den Arm und trägt es; es schmiegt sich ganz an sie, schaut lieber erst gar nicht hinunter in das düstere braune Wasser, sondern ist ganz nur an ihrem lieben Gesicht, aus dem die beiden Augen es immer wieder anlächeln und in Bann nehmen. Dann setzt sie es wieder nieder, und es trippelt wie zuvor hinter ihr: und nie war es so wenig ermüdet und fühlte sich so herrlich aufgehoben in der Treue und Kraft der Mutter.

Wenn man will, kann man sagen: im ersten Bild war das Kind „aktiv“, im zweiten „passiv“. Dort tat es sehr viel, alle seine Kräfte waren im lebensvollen Spiele, und lebte „sich“, wenn auch bei der Mutter und ohne den Wunsch etwa, sich von ihr zu trennen. Im zweiten Bild lässt es sich leiten bis in die kleinste Kleinigkeit. Es hat sich in allem der Mutter angepasst. Nimmt in allem ihren Willen in sich auf und gleicht den eigenen dem der Mutter an. So ist es in gewissem Sinne „passiv“, nachvollziehend, was von der Mutter zu ihm kommt und es mitnimmt. Und doch ist hier die Aktivität weit grösser als dort. Denn das genaue Sicheinfügen und Sichanpassen erfordert eine viel grössere Anspannung, Achtsamkeit und Bereitwilligkeit! Anscheinend tut hier die Mutter alles, das Kind tut „nichts“ aus sich, und doch ist seine ganze Kraft in Aktion, im Mittun: Auge, Hand, Fuss, Wahrnehmen, Wollen und Empfinden, alles ist mit dabei; das alles ist wie erfüllt und durchdrungen und durchtränkt vom Tun der Mutter, ihr Wille hat sich dem seinen so ganz mitgeteilt, dass eine volle Übereinstimmung besteht. Es ist nicht eine volle Übereinstimmung des Verstehens, denn selbst wenn die Mutter versuchen würde, dem Kind einigermaßen die Gefährlichkeit des Moorweges und den Sinn des so genauen Nach-Folgens klarzumachen, es würde doch nur einiges davon wirklich begreifen. Aber das ist ja auch gar nicht wichtig: es kommt schliesslich nur darauf an, dass es mit-tut, dass es jetzt nicht sein Eigenes will, und dass es so ans Ziel gelangt, ungefährdet und vollkommen beschenkt mit diesem Ziele. Es weiss: die Mutter hat es sehr lieb, also wird das, was sie ihm sagt, schon recht sein, und es vertraut sich der Führung durch die Liebe ohne weiteres an.

Das Kind lebt nun für ein Weilchen ganz das Leben der Mutter mit, fast so wie damals, als es noch in ihrem Schosse weilte: jetzt aber in grösserer Freiheit und dem Einsatz des eigenen Herzens.

Wie kann man denken, dass im „passiven“, im kontemplativen Gebet, nichts geschieht; dass die Seele dabei träge sei und sie sich ihr Beisammensein mit Gott nur vorstelle? Man kann nicht nur aktiv und tätig sein und sich Heil erwirken wollen....

Im aktiven, meditativen Gebet, kann sie einer inneren Anregung folgen und sich einem bestimmten Gedanken zuwenden, den sie dann reflektiert und aus ihm herausholt, was sie gerade für ihren Sadhana braucht. Immer unter der Gnade, immer von ihr gesegnet und angetrieben, und wie unter dem Lächeln Krishnas. Aber eben doch so, dass sie arbeitet, dass sie eindringt, vergleicht. Sie hat einen oft sehr grossen Spielraum und nutzt ihn aus – und soll ihn auch ausnutzen! Sie spürt deutlich ihr eigenes Tun, und ist unzufrieden, wenn sie sich darin irgendwie behindert fühlt. Sie will: für Gott, und zu Gott hin, und von Ihm angeregt – aber ihr Wollen geht sozusagen „neben“ Gottes Wollen her, kreist um Ihn.

Bei der Kontemplation liegt es anders. Da wird die Seele auf besondere Weise von ihrem sonstigen und bisherigen geistlichen Tun fortgezogen. Sie kann und soll nicht mehr ihre „eigenen“ Schritte machen. Krishna will nun, dass sie sich Ihm auf eine viel weitgehendere Weise überlasse als je zuvor. Sie soll Ihm folgen bis in die geringsten inneren Regungen und Bewegungen hinein. Darf sich nun nicht mehr aussuchen und auswählen: Er allein bestimmt Schritt und Mass und alles. Sie gibt „sich“ auf, wenn auch langsam und unter Erschütterungen. Es war so schön, sich zu tummeln, zu singen und zu preisen, zu jubeln, zu schwärmen und zu entdecken, zu bitten und auch zu bereuen, wie man sich gerade fühlte.

Jetzt führt nur noch Gott. Sie aber „folgt“. Oft „versteht“ sie nicht das Geringste von dem, was Er in ihr tut, und was Er sie tun macht; aber mehr und mehr verliert das für sie an Bedeutung; sie kümmert sich nicht mehr um Zwecke und Auswertungen und um das exakte Verstehen. Sie weiss sich geliebt – auf eine geheimnisvolle Weise weiss sie es, und niemand kann es ihr ausreden oder in ihr da einen Zweifel setzen.

Die Seele weiss, dass Er da ist, sie liebt und leitet. Dass Er in allem absolut Recht hat, und nur Er, dass es kein Eigenrecht daneben geben kann und soll. Ihr tiefes verborgenes Glück besteht gerade darin, dass sie sich so an Ihn allein verliert; denn so will es ja die Liebe, dies ist ihr wahres Wesen. „Verstehen“ ruht immer noch im Ich als Mitte. Liebe ist ein Ausser-Sich-Sein, ein Schon-Darüber-Sein, und sie hat das DU als Mass und Ordnung und Wegweisung. Ihrem Ich traut sie nicht mehr so viel – so wunderbar ist es, in Seinen Händen geführt zu sein.

Aber dies ist nicht leicht. Leicht und doch so fordernd, dass die Betrachtung ein Kinderspiel dagegen war. Denn unter dem Anschein der Passivität ist ja hier die Seele so aktiv wie überhaupt nur denkbar: weil es keine grössere Aktivität des Geistes geben kann als Gleichheit des Wollens in der Zweiheit des Seins – der Liebe.

Stille ist die Voraussetzung für die Liebe.

Im Raum der Stille kann man beobachten, wie man die Nabelschnur ins Äussere legt, wie man sich Kompensation aus der Materie erhofft. Das ist die praktische Manifestation des Unglaubens, eine Seele zu sein, ewig zu sein, erfüllt zu sein.

Jedes Ich hat eine Nabelschnur ins Äussere geschaffen und glaubt, irgendeine Form von Lebenssaft aus dieser Aussenwelt zu erhalten und denkt, wenn dieser Saft versiegen würde, würde man sterben. Ganz früh haben wir begonnen, diese Vorstellungswelt aufzubauen. Man muss aber aus der Trance aufwachen, dass man eine Nabelschnur zur äusseren Welt bräuchte, um genährt zu sein.

Es braucht die Radikalität, die Nabelschnur zu durchtrennen und die Aufmerksamkeit zurückzunehmen – man ist eine unvergängliche Seele und es besteht keine Notwendigkeit für den verbissenen Kampf um Lebenssaft im Aussen.

Die Sinne sind betäubt, über die Nabelschnur nach aussen irgendetwas fließen zu lassen, was den vermeintlichen inneren Mangel beheben könnte.

Dann legt man sich potentielle Reservoirs in der Aussenwelt zu (Haus, Partner, Kinder), die man anzapfen kann und zu denen man sagt: „ich liebe“, aber es ist ein „ich brauche“. Das Resultat sind Verlustängste, die das offensichtlich zu Geschehen-habende aufzuhalten, und das Unvermeidbare zu vermeiden suchen.

Es braucht den Mut, die Nabelschnur wirklich zu durchtrennen im Vertrauen, danach noch immer ernährt zu werden.

Anfänglich ist es einfacher, kontemplatives Gebet negativ zu definieren, also als das, was es nicht ist.

Im kontemplativen Verweilen geht es nicht mehr darum, sich von der Oberfläche ablenken zu lassen – auch nicht von parapsychologischen Phänomenen, die anfänglich sehr spektakulär ins Leben dringen. Danach taucht man ein in die Ruhe des Verweilens vor der Türe Gottes – bei seinem heiligen Namen.

Religiöse Gefühle

Glücksgefühle entstehen, wenn der Nucleus Accumbens (ein Kern im mesolimbischen System unseres Gehirns) Dopamin ausschüttet. Dies hat also nicht viel mit religiösen Gefühlen zu tun.

Wenn man z.B. die Schriften der heiligen Theresa von Avila studiert, dann kann man schon dort klar nachlesen, dass es dem Gläubigen durchaus bewusst ist, dass einem Gefühle in die Irre leiten können, und dass nicht aller Wert darauf gelegt werden kann.

Die Frage "Ist es von Gott?" wurde von Theresa immer wieder aufgenommen und reflektiert. Ganz radikal soll alles Erlebte hinterfragt werden und nicht zum Eigenen gemacht werden. Man ist selber der Erleber, der sich vom Erlebten unterscheidet. Die Verschmelzung des Erlebers mit dem Erlebten nennt man „Aufblähung des Ichs“ (Übertragung des Identitätsgefühls auf das Vergängliche), Identifikation mit Unwirklichem. Wer sich angeblich viele Jahre mit Religion auseinandergesetzt hat, der müsste solches eigentlich wissen.

Die vedischen Anweisungen zu Meditation beinhalten im Besonderen auch, dass der Adept den Gefühlen, die dabei entstehen können, keine Aufmerksamkeit schenken darf, denn die Theopraxis ist nicht dazu da, schöne Gefühle zu erzeugen – diese kommen und gehen – sondern von tiefstem Wesen her verfügbar für Gott zu werden.

Wolken kommen und gehen -
der Himmel bleibt

Gedanken sammeln sich und verschwinden -
das Gemüt bleibt

Gefühle tauchen auf und verklingen -
das Herz bleibt

Liebesgeschichten beginnen und haben ein Ende -
die Liebe bleibt

Der Körper wird geboren und wird schon bald nicht mehr sein -
das Leben aber bleibt

Empfindungen kommen und vergehen –
derjenige, der sie wahrnimmt aber bleibt genau der Gleiche
Universen treten in Erscheinung und verschwinden wieder -
Sri Krishna aber bleibt
(ein Gedanke zu Srimad Bhagavatam 2.9.33)

Religiöse und spirituelle Gefühle sind eine Grundkonstante im Gemütsleben der Menschen. Die Sehnsucht nach starken Emotionen, die in Zusammenhang mit übersinnlichen Ritualen und metaphysischen Hoffnungen stehen, treibt uns ein Leben lang an. Das ist gut so, denn die starken Gefühle regen uns an, Sinnfragen zu stellen.

Man muss einfach in Betracht ziehen, dass die Gefühlsskala unspezifisch und unendlich breit ist. Ein Animist erlebt ähnlich heftige Emotionen, wenn er bei einer Feuerzeremonie um einen Totenpfahl tanzt wie ein Pilger bei einem Gottesdienst in Lourdes oder ein Gaudiya Vaishnava in Samadhi des Nam-Bhajan. Es handelt sich dabei also nicht um Inhalt, sondern um einen Nebeneffekt und wenn man diesen bereits für den Inhalt hält, ist einem die Verfügbarkeit für das Wesentliche verloren gegangen.

Wir können uns also bei der Suche nach der religiösen Wahrheit nicht auf unsere Gefühle verlassen. Es scheint sogar, dass spirituelle Gefühle nicht in erster Linie von den religiösen Inhalten abhängig sind, sondern vor allem von suggestiven Elementen. Je stärker die gruppenspezifischen Rituale, je übersteigter die versprochenen Heilserwartungen, desto ekstatischer die Entäusserung des Gefühlserlebens.

Verhängnisvoll dabei ist, dass die Gläubigen oft den Fehlschluss ziehen, dass intensive Gefühle ein besonderer Ausdruck der Glaubenserfahrung und Gottesnähe seien. Gesunde Spiritualität vermittelt Hilfestellung bei der Unterscheidung der beiden.

Schöne Gefühle werden vorschnell als Ausdruck des inneren Lebens gewertet. Noch mehr: Die Empfindungen können sich sogar zum Gradmesser des Glaubens hochstilisieren. Gläubige sind überzeugt, dass Gott ihnen die starken Gefühle als Beweis für den richtigen Glauben schenkt.

Das ist ein Fehlschluss. Sri Krishna erklärt in der Bhagavad Gita, dass er einer Seele das Vertrauen schenkt, das Richtige zu tun, auch wenn es sich dabei um etwas komplett Unwirkliches handelt (7.21). Die Souveränität Gottes beinhaltet, dass er einer Seele das Recht für Unwissenheit zugesteht. Wenn man sich auf die religiösen Gefühle stützen würde, könnte man sich unter Umständen für sehr fortgeschritten halten, obwohl man sich eigentlich an einer Sicherheits-Stütze festhält.

So führen die spirituellen Gefühle viele Gläubige aufs Glatteis, weil sie diese falsch interpretieren. Auch negative konzeptionelle Inhalte können starke Gefühle hervorrufen. Ein Beispiel dafür sind Zusammenkünfte der Neonazis. Diese werten ihre intensiven Gefühle durchaus auch als religiös, ist für sie doch der Faschismus ein Religionsersatz.

Es lohnt sich also, die eigenen religiösen Gefühle kritisch zu beurteilen.

Lieber Krishna

Ich weile gerne bei Deinem Namen. Der Gedanke an Dich erfüllt das Herz mit einer zärtlichen Freude und Rührung. Die Seele ist wie verliebt im ersten Taumel der Liebe: und wirklich hat ihr Zustand mit jener "ersten Liebe" das gemeinsame, dass sie viel mehr SICH in dem von ihr geliebten Wesen genießt als dieses Wesen selbst und es um seiner selbst willen liebt und sucht.

...eben hier, wo ich nun einmal bin.....

Aber Stufen lassen sich auch in der Entwicklung meiner Beziehung zu Dir nicht überspringen. Aber bitte verstehe mich, mein Herz muss nun am Anfang von dieser geradezu trunkenmachenden Seligkeit zu Dir erfüllt und überströmt werden, denn zu sehr hänge ich an mir selber und an allem, was mir von der Welt schmeichelt, dass es nur so von dort weg zu Dir hin gelockt werden kann.

Hat es bislang am Irdischen sein fast ausschliessliches Gefallen gefunden und sich daran berauscht, so erfährt es jetzt, dass es ganz konkret transzendente Lieblichkeit gibt, die mich die Erfahrungswelt von meinem bisher Bekannten tatsächlich vergessen lassen. Ich darf mich nun in den religiösen Gefühlen laben.

Mit einem liebenswürdigen Lächeln magst Du auf diesen ersten Eifer einer noch sehr unerleuchteten und süchtigen "Liebe" herabschauen.

Du siehst nun aber in meinem Inneren doch eine neue Bereitschaft schlummern.

Du kannst mich weiter führen, indem Du mir langsam jenes fühlbare Glück, jene "gefühlsmässige Seligkeit" wieder entziehst. Ich bin noch immer vorwiegend bei Dir wegen der mich-selber-beglückenden Gabe.

Nur schon durch das selbstisch motivierte Zusammensein mit Dir übt das, was ich für Dich aufgegeben habe in dieser vergänglichen Welt, nicht mehr die vorherige Anziehungskraft und Faszination auf mich aus.

So wird meine Japa, das leise Schreien nach Dir, nicht mehr so beglückend und berauschend, es wird mir sogar mühsam und trocken erscheinen.

Manchmal beginne ich nun zu denken, dass diese "Gefühllosigkeit" eine Strafe ist von Dir, da ich doch immer wieder gierig am Irdischen genascht habe.

Dann jedoch erkenne ich wieder, dass ich auch in der Treue zu Dir das Entwöhnen vom Gefühlhaften brauche, Du schenkst es mir, denn es ist das wirkliche Abtrennen von dieser Welt.

Oft kehrt dieses scheinbare Glück aber rasch wieder zurück, und mir scheint es, als ob Du Sorge hättest, diese noch so schwache Seele möge Dir wieder entgleiten, weil ihr Deine neue Art der Führung zu hart sei.

Doch dann werden die Zeiten der Dürre länger; sie können sich auf Wochen, Monate oder sogar noch länger erstrecken.

Ich kann es aber ertragen aufgrund Deiner so wunderbar klugen und vorsichtigen Erziehung und der Hoffnung nach Deinem Darshan.

Bisweilen zeigt sich die freudige Glückseligkeit in mir wieder, aber sie hat schon ihren Charakter verändert. Ich möchte nun lernen, nicht mehr nach rein Fühlbarem für mich zu fragen und gar darum zu bitten, sondern ich wünsche, dass meine rati (heilige Zuneigung) zu Dir nicht einfach eine verhüllte Form der Liebe zu mir selbst ist.

Irgendwann einmal will ich wirklich danach fragen, was Dir gefällt.

Und selbst wenn Du mich dann in meiner "Wüste" im sadhana belassen möchtest, so möchte ich es einmal hinnehmen lernen, Dir dafür danken und vielleicht sogar einmal Dich darum bitten, mir nicht mehr mentale Tröstungen zu schenken, sondern Dich selbst statt der früher so geschätzten Gaben und Früchte.

Lange Zeit wollte ich nur haben und nichts geben, hielt meinen Blick starr gerichtet auf Deine "Geschenke". Ich habe nie aufgeschaut zu Deinem unsäglich liebenswürdigen Antlitz, das sich mir anbot.

Du hast nur einmal die Hand zurückgezogen, damit ich aufschaue. Vielleicht war ich ein wenig erstaunt zuerst, fast erschrocken, dass die Hand mit der Gabe nicht mehr da ist, dann aber tief beglückt, weil ich etwas so unbeschreiblich viel Schöneres und Gütigeres sehen darf. Nun schaue ich nicht wieder auf die Hand zurück, auch wenn diese wieder gibt. Ich bleibe bei Deinem Darshan.

na dhanam na janam na sundarim....(Gauranga Mahaprabhu)

O allmächtiger Herr, ich trachte weder nach Reichtum, noch begehre ich das Schöne in der Welt, noch ersehne ich eine grosse Anzahl von Anhängern (die mir das Gefühl der Anerkennung schenken - als Bestätigung für mein Ego).

Ich wünsche mir nichts anderes, als Dir grundlos und voller Hingabe - Geburt für Geburt - dienen zu dürfen.

Was ist Suddha-Nama?

Auf einer Seite sagen alle Veden, dass der heilige Name alles sei und auch alles beinhalte. harer namaiva kevalam.

Aber im Bhagavatam wird beschrieben wie König Pariksit seine letzten sieben Tage zu leben hat und eine Versammlung von Heiligen aufsucht. Letztlich erscheint ein 16 jähriger strahlender Jüngling, Sukadeva Goswami, und spricht Tag und Nacht ununterbrochen über die lila, die Spiele des Herrn. Die Frage, die nun auftaucht, ist, warum er ihm nicht einfach geraten hat, die heiligen Namen anzurufen?

Wenn man die Silben des Namens anruft, ist das nicht immer der heilige Name.

Denn wenn man mit materiellen Wünschen chantet, welche man durch den Namen zu erfüllen sucht, dann nennt man diese Anrufung **Nam-aparadha**. Die Instrumentalisierung für Eigeninteressen gilt als Nichtrespektierung seines Wesens.

Das Resultat davon ist dharma (man wird als rechtschaffene Person respektiert werden), artha (wirtschaftlichem Fortschritt) und kama (Erfüllung materieller Wünsche).

Dieser Name ist nicht Krishna und dennoch ist ein kleiner Schimmer seiner Gnadenkraft darin enthalten, weshalb selbst diese Anrufung erstaunliche Wirkungen innehat und die Seele vielleicht wundern lässt, was dieser Name wirklich ist.

Wenn man alle Vergehen gegen den heiligen Namen aufgegeben hat, respektive ihre Hinweise integriert hat in seinem Leben (siehe Seite 34) allen voran die Unaufmerksamkeit (dass man während der Anrufung des Namens seine Gedanken schweifen lässt), und mit tiefer Konzentration und ohne jegliche Eigenwilligkeit (materielle Wünsche), dann nennt man diesen Namen **Nama-abhasa** (ein Schatten des Wirklichen Namens). Auch das ist noch nicht der Name, welcher identisch ist mit Radha und Krishna.

Das Resultat von dieser Anrufung ist, dass vergangenes karma aufgelöst und Befreiung vom materiellen Dasein gewährt wird. Das ist das Wegfallen aller Beschwerlichkeiten dieser Welt.

Was ist nun **shuddha-nama** (der reine Name)?

Dieser Name chantet man nicht mehr, sondern er steigt aus der ewigen Welt herab und tanzt auf der Zunge von alleine. Man dient ihm in Demut, das heisst, frei von der Kontrollier – und Geniesser-Mentalität. Dieser Name ist direkt die ewige Gestalt von Radha und Krishna. Darin enthalten ist ganz Vrindavan. In diesem Namen hat man direkte Begegnung mit Radha Krishna, man hört Krishnas Flöte und hat Teil am nitya-lila.

In **shuddha-nam** sowohl als in der **Nama-abhasa** Anrufung ist man frei von Ego-Wünschen und begeht keinerlei Vergehen mehr. **Shuddha-nam** gibt aber Prema (Gottesliebe) und **Nama-abhasa** gibt Befreiung vom materiellen Dasein. Was ist denn der Unterschied zwischen den beiden?

In **Nama-abhasa** fühlt der Anrufer noch keine spezifische Beziehung zu Krishna. Kurma, Varaha, Nrishimha, Narayana – das sind alles ewige Formen Gottes. Aber auf der Stufe von **Nama-abhasa** hat man nicht eine Verbindung und eine individuelle Beziehung zu einer Form in einer spezifischen liebevollen Stimmung (stayi-bhava). In **Suddha-nam** hat der Geweihte eine tiefe Beziehung („Krishna ist mein Freund“ oder „Er ist mein Geliebter“ oder „Gopal ist mein Sohn“)

Die Anrufung (kirtan), die aus einem Verbundenheitsgefühl (sambandha) geschieht, heisst sankirtan. Und woher stammt diese tiefe Seelenverbindung, diese Verbundenheit?

Durch das Hören über Krishna.

Das ist der Grund, weshalb Sukadeva Goswami nicht einfach nur die Anrufung der heiligen Namen empfahl, sondern sieben Tage lilakatha (Gespräche über Gott) sprach.

Vom Nama zum Lila

„Es gibt kein Wissen, das so rein ist wie der Heilige Name, und es gibt kein Gelübde, das so mächtig ist wie der Heilige Name. Es gibt keine Meditation, die so wirkungsvoll ist, wie der Heilige Name, und es gibt nichts zu erreichen, das besser wäre, als das, was man durch den Heiligen Namen erhält. Es gibt keine grössere Entsagung, als die Anrufung des Heiligen Namens, und es gibt keinen grösseren Frieden als den, den man durch den Heiligen Namen erfährt. In dieser Welt gibt es keine frommere Handlung, als den Heiligen Namen anzunehmen, und es gibt kein erstrebenswerteres Ziel, als dasjenige, das man durch den Heiligen Namen erreicht, denn durch ihn erlangt man die höchste Befreiung, den höchsten Bestimmungsort und den höchsten Frieden.“

Der Heilige Name ist die höchste Form der Hingabe; er ist die höchste Form der Verehrung durch das Lebewesen; es ist Ausdruck der höchsten Liebe, und er ist die erhabendste Art, sich an den Herrn zu erinnern. Der Heilige Name ist die Ursache aller Ursachen, der Höchste Gott selber, und als spiritueller Führer und Befreier ist er in höchstem Masse verehrens-wert.

Wenn wir den Heiligen Namen aufrichtig und ernsthaft anrufen, werden wir transzendente Freude erfahren, die unser Herz tanzen lässt. Diese Glückseligkeit ist der essentielle Charakter des Heiligen Namens; da sie voller unübertrefflicher Freude des Herrn und seiner lila ist, stellt sie das letztendliche Ziel eines jeden Lebewesens dar.“ Srila Bhakivinoda Thakur

Um in tiefere Dimensionen des heiligen Namens eingeladen zu werden, ist Sri Guru unabdinglich. Der Grund dafür ist, weil der heilige Name nicht einfach eine Formel ist, welche man auch in einem Buch nachlesen kann, sondern brennende Gottesliebe, welche im Herzen einer verwirklichten Seele ruht. Durch die spirituelle Einweihung legt der Guru das Herz seines Schülers in die Hände von Radha-Krishna. Die Einweihung ist beendet, wenn er dies auch realisiert. Doch die tiefe Liebe vom Schüler zum Guru geht ewig weiter.

Das Führungspotenzial Gottes ist im Herzen aller Wesen ständig gegenwärtig und spricht uns an in der Stimme des Gewissens. Das ist, was Immanuel Kant „das Faktum der praktischen Vernunft“ nennt.

„Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht, je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt: der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir.“

Allerdings hat diese Führung Gottes die Eigenschaft der Neutralität und interveniert nicht ins Leben einer Seele, die die Vergessenheit will.

Wenn die Seele aber die brennende Sehnsucht hat, verliert die Weltenseele (Paramatma / Antaryami) die neutrale Position und ihr erster Eingriff ist, dass man einen Heiligen trifft, der von aussen direkt wahrnehmbar das vermittelt, worauf die Weltenseele immer schon ganz sanft hingewiesen hat.

Das ist der Grund, weshalb das, was der Guru vermittelt, im Herzen ein tiefes Echo hinterlässt.

Das ist das Ob-audire: Das Horchsam-sein auf diese innerste Stimme des Gewissens, auf die geheimnisvolle Stimme, die sich in den heiligen Schriften, den Sadhus aber vor allem in der Gegenwart des Guru äussert. Die Stimme des ewigen Dharma, der Bestimmung der Seele, des Willen Gottes, wird dann deutlich und klar zu uns sprechen, wenn man ihr Echo auf den Lippen des Guru vernimmt.

Der verwirklichte Guru offenbart die ewige Beziehung der Seele zu Gott. Erst einmal generell durch die Offenbarung der stayi-bhava (eine der fünf grundlegenden Gottesbeziehungen) und danach durch Anleitung im seva darin.

Durch beständiges und gebetsvolles Verweilen beim heiligen Namen führt der Guru einen in immer tiefere Absorption. „avesh“ (die Fähigkeit der vollständigen Absorbierung) schenkt „pravesh“ (Eintritt)

„Wenn ein solcher Augenblick (in dem ich Krishna sehen kann) wiederkommt, dann werde ich diese Sekunden, Momente und Stunden mit Blumengirlanden und Sandelholzpaste verehren und sie mit Juwelen und Schmuck dekorieren.“ (Caitanya Caritamrita 2.2.38)

Die kurzen Einblicke in die Welt der ewigen Liebe nennt man spuhrti.

Diese tauchen als Glücksgefühle und Inspiration im Herzen auf, dass man überwältigt von dieser Liebe, die gesamte Welt umarmen könnte. Weinen.

Wie es in dem Vers poetisch beschrieben ist, sollen wir diese Momente tiefst im Innern bewahren, sorgfältig aufbewahren, denn aus dieser Dankbarkeit heraus erwächst der Baum der Prema.

Aus Nam-bhajan offenbart sich nach und nach alles von Krishna – was aber immer schon im Namen ruhte.

Im Harinama-cintamani beschreibt Bhaktivinod Thakur:

"Mit der Freude des Namens offenbart der Herr auch seine ewige Gestalt dem Betenden. Und wenn man erkennt, dass dieser Name und diese betörend schöne Gestalt miteinander vollkommen identisch sind, beginnt der heilige Name zu tanzen auf der Zunge."

"Ich weiss nicht, wieviel Freude mir zwei Silben "Krish-na" geschenkt haben. Wenn der heilige Name angerufen wird, scheint es, als würden Radha-Krishna selber auf der Zunge tanzen. Dann wünsche ich mir unendlich viele Zungen.

Wenn dann dieser Name in die Öffnungen meiner Ohren eindringt, wünsche ich mir Millionen von Ohren. Und wenn der Heilige Name im Innenhof meines Herzens tanzt, übernimmt es sämtliche Funktionen des Verstandes und auf diese Weise werden alle Sinne bewegungslos." (Caitanya-caritamra, Antya-lila 1.99)

Hier hat der heilige Name übernommen. Es ist nicht mehr das Ich, das chantet, sondern nur noch Er. Man meint, zu sterben ab solcher Liebe. Unser Gefäss dieses Körpers ist für diese

Intensität der Freude wie nicht geschaffen. Es ist die Kraft des Namens, der uns gänzlich mitreißen und mit sich entführen möchte.

Nachdem der Bhakta absorbiert ist in Krishnas Namen und diesen als sein Ein und Alles betrachtet, lässt der Heilige Name die Krishnas Gestalt im Herzen des Bhakta erwecken.

Auch danach endet die Zuflucht im Heiligen Namen nicht... sondern sie intensiviert sich nur noch.

Nach und nach offenbart dann der Heilige Name alle Eigenschaften Sri Krishnas.

Im Herzen des Bhakta manifestiert der Name dann weiter alle spezifischen Aspekte seines ewigen Dienstes in der spirituellen Welt und auch die ewige Gestalt der Seele. Erst dann führt einen der heilige Name ins ewige Vrindavan und die Seele dient im Lila.

(aus: Krama Sandarbha 7.5.18 von Srila Jiva Goswami)

In Samadhi nimmt der Prema Bhakta Krishna, seine geliebten Geweihten, das ewige Vrindavan aber auch die svarupa, die eigene ewige Gestalt der Seele (svarupa-siddhi), wahr.

Krishna wird dann die Anhaftung des Bhakta noch verstärken, indem er vor seiner Sicht wieder entschwindet, was den Geweihten in heilige Verzweiflung stürzt.

Nun weint der Bhakta in der Liebe der Trennung noch intensiver.

Warum sind diese Namen im Maha mantra auf diese Weise angeordnet? Der Maha-mantra ist der Yugal Prem Mantra. Radha und Krishna sind in der spirituellen Welt auf zwei Arten miteinander verbunden. Durch milan (Treffen in einem kunjä) und durch viraha (Trennungsgefühle, wenn sie sich nicht sehen können).

Das milan ist im Maha-mantra gegenwärtig als erstes Viertel (Hare Krishna Hare Krishna), und viraha als zweites Viertel (Krishna Krishna Hare Hare).

In der Absorption in die Heiligen Namen erfährt der Bhakta ebenfalls milan und vipralambha..

Der physische Körper, der eine Manifestation des Wunsches des Vergessen ist, ist nicht geschaffen für diese Intensität der göttlichen Liebe und der Bhakta wird, ohne das er dessen gewahr sein wird – da er in die Beziehung zu Radha-Krishna vertieft ist - , seine physische Form ablegen.

Das nennt man vastu-siddhi und der Bhakta wird transferiert ins bhauma-lila, den Ort in irgend einem materiellen Universum, wo Sri Krishna mit all seinen ewig Beigesellten erschienen ist um sein lila zu offenbaren. Dort wird die Seele Geburt nehmen in ihrer Svarupa (in madhurya rasa im Schoß einer Braja-Gopi). In der Gemeinschaft mit den nitya-parikars (den ewig befreiten Seelen in der spirituellen Welt) erlernt die Seele die Feinheiten von prem-seva. Dies stellt die ewige Funktion der Seele dar.

Das ist die letztendliche Destination, an welche der heilige Name einen hinführen will.

Auch dann bleibt der Heilige Name sein Allerliebstes.

Wenn Radhika im Trennungsschmerz zu Krishna das Mahamantra ruft, erfährt sie gleich dabei eine vertraute Art der Umarmung.

Im Ujjvala Nilamani erläutert Srila Rupa Goswami, dass Radika in Trennung Zusammenkunft und in Zusammenkunft wiederum Trennung erlebt.

Ihr madan adhirudha mahabhava ist so faszinierend und einzigartig, dass sie selbst im Zusammensein mit Krishna intensive Trennungsgefühle erlebt.

Und in der Trennung wiederum fühlt sie seine Umarmung als spuhrti.

All dies erfährt Radhika im Mahamantra – da Sri Krishna und sein Name wirklich gänzlich identisch sind. Ein Gaudiya Vaishnava, der radha-dasya, der Dienst zu Srimati Radharani als

sein Ziel hat, erfährt im liebevollen Dienen zu Radhika einen Hauch dessen, was sie in ihrer Liebe zu Krishna erlebt.

Der Heilige Name ist nicht weniger als Alles.

Ein Gedanke zum Weiterdenken... da es im Unendlichen kein Abschluss gibt

Ein Hungeriger bekommt zu essen; ein Kranker wird geheilt; ein Bedürftiger erhält und ein Einsamer verliebt sich.... All dies ist Füllung, aber wenn die spirituellen Traditionen von „Erfüllung“ sprechen, meinen sie damit eine komplett andere Erfahrung. Sie hat mit der momentan-Zufriedenstellung erfüllter Vorstellungen keine Kongruenzfläche.

Erfüllung ist, wenn man als Seele mit dem in Berührung gelangt, nach welchem man sich seit Ewigkeiten gesehnt hatte – mit Radha und Krishna. Dies hat zur Folge, dass man seinen Streckfühler nach den Füllungen als überflüssig erkennt. Es ist eine Erfüllung, die sich nicht mehr wandelt und die nie verwelkt oder verblasst, sondern ewiglich in Weiterentwicklung begriffen ist.

Japa bedeutet, jeden Tag seine Entscheidung zur aufrichtigen Zuwendung zu Radha und Krishna zu bekräftigen. Täglich treffe ich die Wahl neu, denn sie ist eine Grundhaltung und nicht etwas, was man einmal erledigt hatte und sich nun auf dem ausruht.

Der innere Weg ist nicht eine Tagesroutine, um ein Gewissen zu beruhigen.

Jeden Morgen, wenn man aufwacht, steht einen ein Universum offen.

Bhakti ist nicht aus Verpflichtung, sondern aus dem inneren Gewahrsein heraus, dass alle Möglichkeiten einen zur Verfügung stehen. Hingabe an Gott soll eine Option unter vielen sein. Die freiwillige Zuwendung zu ihm im Anbetracht unendlicher Angebote ist erst Liebe.

Japa Meditation ist eine erfrischte, erneute Hinwendung zur Wirklichkeit Radha-Krishnas.

„Wenn jemand inmitten dieser Welt aus Staub und Getöse sich selbst vollständig als Opfergabe bereitstellt und sich verzehrt in der Flamme der Sehnsucht nach göttlicher Liebe, dann gibt es eine ungeheure Explosion – das ist die Gnade.“ (Swami Krishna Prema – Ronald Nixon)

Das bedeutet, dass man sich für diese Gnade auch innerlich einzustellen braucht, sich ihr zur Verfügung stellt und Krishna das Zeichen eigener innerer Bereitschaft sendet. Man gibt Krishna die Einwilligung, in die eigene Geschichte der isolierten Existenz zu intervenieren. Genau das ist die Bedeutung von japa.

Diese Anrufung Gottes ist die Essenz des inneren Pfades.

Aus dem Inhalt:

Was ist ein Mantra?

Was ist der heilige Name?

Der Heilige Name ist nicht eine Buchstabenkombination

Wie erscheint Nam Prabhu in den Silben?

Die aufrichtige Haltung des Dienens ist die Essenz der Anrufung der Namen

Meditation und Kontemplation

Religiöse Gefühle

Vom Nama zum Lila