

J A P A

9 Schlüssel vom Siksastakam, die Japa zu verbessern

von H.G. Bhurijana Prabhu

*Eine kurze deutsche Zusammenfassung
von Krsna Caitanya Dasa
(Version 1.0 vom 9.12.2015)*

1) Chante den Mantra (*kirtanam*)

Chante den Hare Krishna Maha Mantra zu allen Zeiten, an allen Orten und unter allen Umständen. Egal welche soziale Stellung du hast, ob es dir gerade gut oder schlecht geht. Der Heilige Name reinigt das Herz, vernichtet alle Leiden und erweckt transzendentes Wissen. Er badet die Seele vollständig im stets anschwellenden Nektarozean der Liebe zu Krishna. Fülle deinen Mund mit *Hari-Nam*!

2) Höre EINEN Mantra (*sravanam*)

Versuche nicht 16 Runden konzentriert zu chanten. Auch nicht eine Runde. Das ist zuviel für den Geist und die Intelligenz beginnt, Pläne zu schmieden wie man das umsetzt. Höre stattdessen einfach den EINEN Mantra, und zwar den, den du gerade rezitierst. Fokussiere anfangs deine Aufmerksamkeit auf das erste "Hare" und später auf alle folgenden Namen EINES Mantras. Das ist alles, nicht mehr und nicht weniger. Versuche nicht deine Zeit mit Krishna zu beenden ("finishing rounds"). Höre einfach die Klangschwingung der Silben, die JETZT gerade aus deinem Mund kommt! Srila Prabhupadas Anweisung fürs Chanten: Benutze deine Zunge zum Chanten und dein Ohr um Hinzuhören. Höre dich selbst aufrichtig und ernsthaft chanten.

3) Klare Absicht (*sankalpa*) bzw. Bedeutung (*smaranam*)

Da der Geist ständig abweicht und denkt, etwas Wichtigeres tun zu müssen, braucht er etwas Führung. Ohne die Entschlossenheit und den Fokus alles andere im Geist nicht zu beachten, wird es schwierig sich auf EINEN Mantra zu konzentrieren. Um den Geist zum Schweigen (*maunam*) zu bringen, brauchen wir die positive Bedeutung (*mantrartha cintanam*) unserer Tätigkeit. Mache dir bewusst, warum du chantest und wen du ansprichst. Du möchtest dich Krishna zuwenden, aufmerksam sein und Zeit in deine persönliche Beziehung mit ihm investieren. Habe eine klare positive Intention Krishna zu erfreuen, ihm dein Chanten als Geschenk darzubringen. Erinnerung dich bzw. deinen Geist an die einfache Aufgabe, nur EINEN Mantra zu hören.

4) Den Geist zurückholen (*tatas tato niyamyaitad*)

Der Geist wandert von Natur aus umher. Das ist ganz normal. Sobald du merkst, dass du abgelenkt bist, erinnere dich wieder an die einfache Aufgabe, einen Mantra zu hören, sowie deine Absicht, Krishna zu erfreuen. Chanten ist nicht die Zeit um Pläne zu schmieden oder dem Kopfkino freien Lauf zu lassen. Facebook, Emails oder Wetterberichte gehören da schon gar nicht hin. Chanten sollte behutsam, sorgfältig und exklusiv für Krishna ausgeführt werden. Es ist auch nicht "deine" Japa, sondern "unsere" Japa. Krishna ist vollständig gegenwärtig und hört genauso aufmerksam zu.

5) Loslösung (*vairagyam*)

Es gibt zwei Tage im Leben an denen man nichts tun kann: Gestern und Morgen. Wir können weder die rezitierten Mantras zurückholen noch die zukünftigen Mantras planen. Klage nicht um die Vergangenheit und Sorge dich nicht um die Zukunft, denn sie sind Einbildungen des Geistes. Du bist eine unsterbliche spirituelle Seele, die in der ewigen Gegenwart von Krishnas Schöpfung existiert. Unser materielles Dasein ist so unendlich winzig und belanglos. Fast schon lächerlich, wenn man sich einmal Brahmas Leben vorstellt. Und selbst sein ungeheuerlich langes Leben ist für Visnu nur ein kurzer Augenblick in der Ewigkeit. Wie kann es da noch etwas Wichtigeres und Dringenderes für uns geben als aufmerksam zu chanten? Sei dankbar für jede Silbe, die du rezitieren darfst, denn der Heilige Name ist das kostbarste Geschenk im ganzen Universum.

6) Ignoriere den Geist (*uddhared atmanatmanam*)

Wir sollten sehr geschickt darin sein, die Befehle des Geistes zu ignorieren. Beobachte den Geist, traue ihm nicht, wenn er wieder einen seiner monumentalen Gedanken präsentiert. Warte kurz, beschwichtige ihn oder verträste ihn auf "morgen". Du wirst sehen, der nächste ganz wichtige und äußerst dringende Gedanke wird nicht lange auf sich warten lassen. Nimm das Kopfkino nicht so ernst. Und trotzdem: Ähnlich wie ein Jäger seine Beute nicht aus den Augen lässt, beobachtet der Gottgeweihte stets wachsam die Bewegungen seines Geistes.

7) Demut (*dainya*)

Der Heilige Name kann uns die gesamte spirituelle Realität offenbaren und ist das erhabenste Geschenk an das Lebewesen, jedoch finden wir aufgrund von Vergehen immer noch keinen Geschmack beim Chanten. Stattdessen irren wir in der Wüste der materiellen Wünsche umher. Wir chanten zwar die Worte des Heiligen Namens, aber erfahren nur den Schatten seiner Gnade. Da der Schatten einer Mahlzeit uns niemals satt macht, kann auch der Schatten des Heiligen Namens uns noch nicht von tiefsitzenden Unreinheiten befreien und glücklich machen. Wir stellen fest, dass wir völlig unqualifiziert und verunreinigt sind und ohne Krishnas barmherzige Hilfe überhaupt nicht rein chanten können.

Bhaktivinoda Thakura sowie das Padma Purana empfehlen einen Vorgang um sämtliche Vergehen zu überkommen: Unaufhörliches, unermüdliches sowie gefühlvolles Chanten mit intensiver Reue ist der einzige Weg, Vergehen zu vernichten und den wahren Segen des Heiligen Namens zu empfangen. Eine andere Buße gibt es nicht. Das heisst eigentlich, dass wir gar nicht mehr aufhören dürften zu chanten. Ununterbrochene aufrichtige und demütige Zufluchtnahme bei den Lotosfüßen des Heiligen Namens!

8) Zuflucht beim Heiligen Namen (*namasraya*)

Es gibt 26 Eigenschaften eines Vaisnavas, wobei *krsnaika-sarana* allen anderen übergeordnet ist. Sie reicht aus, um völlig krishnabewusst zu werden, denn der Gottgeweihte sucht ausschließlich bei Krishna als sein ewiger Diener Zuflucht. Bhaktivinoda Thakura rät uns ebenfalls beim Heiligen Namen Zuflucht zu suchen, denn es gibt in den 14 Welten nichts außer diesen. Er ist die einzige Medizin (*ausadhi*) für die bedingte Seele und die einzige Realität, die wirklichen Bestand hat (*satyam satyam puna satyam*). Dies ist jedoch nur möglich, wenn man sein Vertrauen in materielle Wünsche vollständig aufgegeben hat (*akincana*) und lernt um den Heiligen Namen flehentlich zu bitten, zu beten und zu betteln. Es gibt keinen anderen Weg.

9) Krishnas grundlose Barmherzigkeit (*krsna-krpa*)

Ohne diesen Schlüssel geht gar nichts. Er ist eigentlich der einzige, auf den es letztendlich ankommt. All unsere Bemühungen der vorhergehenden Schlüssel werden stets zwei Fingerbreit zu kurz sein. Krishna hat viele Energien, z.B. dass er völlig unabhängig und losgelöst ist (*aisvarya-sakti*) bzw. sich alles nach seinem Willen bewegt (*satya-sankalpa-sakti*). Dabei ist *krsna-krpa* der König aller Energien Krishnas, denn sie erweicht sein Herz wie frisch geschmolzene Butter. Wer unter allen Umständen unermüdlich dient und Krishna verehrt (*bhakta-nistha*), ist in der Lage das Herz des Herrn zu berühren und seine Barmherzigkeit zu erfahren. Der einzige Weg dahin ist die ständige und vor allem motivlose Bemühung Krishna wirklich zu erfreuen.

Ergänzung: *bhakta-nistha*

Unsere stetige Bemühung ist das Einzige was wir beeinflussen und Krishna anbieten können. Sie ist für den letzten Schlüssel essenziell. Sie besteht aus

- a) der Entschlossenheit, Krishna zu dienen,
selbst wenn man dafür zur Hölle gehen muss.
- b) einer Beharrlichkeit, Krishna zu dienen,
selbst wenn er keine Barmherzigkeit erweist.
- c) einem ausschließlichen Wunsch,
nur Krishna zu dienen und nichts und niemand anderes.
- d) einer Verantwortung, dass Fehlschläge
der eigenen Vergehen und Unfähigkeit zuzurechnen sind.