

Das Lebewesen im materiellen Leben wird mit einem träumenden Mann verglichen, der die Momente des Glücks und Leids aus seinem Traum als tatsächliche Wirklichkeit ansieht. Er träumt, einen Schatz zu finden, aber in Wirklichkeit ist er kein Cent reicher. Er träumt, von einem Tiger angegriffen zu werden, aber eigentlich ist er nicht in Gefahr. Wenn er vom Geräusch seines Weckers geweckt wird, bemerkt er seine wirkliche Situation. Auf dieselbe Weise wacht jemand, der den transzendenten Klang von *Krishnas* Namen chantet, schrittweise aus dem traumähnlichen Zustand des materiellen Lebens auf und erkennt seine eigentliche spirituelle Stellung. In der spirituellen Welt gibt es ebenfalls Klang. Wenn wir uns diesem spirituellem Klang nähern, durch Mantra-Meditation, dann beginnt unser spirituelles Leben.

Spiritueller Klang hat besondere Eigenschaften. Wenn wir den Klang "Wasser" hören, werden wir an den Geschmack und die Eigenschaften von Wasser erinnert, aber wegen dem einschlägigen Unterschied zwischen materiellem Klang und seinem Objekt, kann der Klang "Wasser" unseren Durst nicht stillen.

Das Hare-Krishna-Mantra jedoch ist transzendenter Klang, der von der absoluten spirituellen Plattform stammt und ist daher nicht verschieden von Krishna. Und weil Krishna allmächtig ist, sind Seine transzendenten Energien im Klang Seines Namens manifestiert. Die Klangschwingung "Hare Krishna" hat die Kraft, den Geist und das Bewusstsein zu reinigen. Weil jedes Lebewe-

sen eine ewige Beziehung zu Krishna hat, wird das Chanten Seines Namens mit dem natürlichen Ruf eines Kindes nach seiner Mutter verglichen.

Die 16 Sanskritworte:

Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare

bilden ein Mantra oder eine transzendente Klangformel. Dieses mächtige Mantra, bekannt als Maha-Mantra, (der große Gesang der Befreiung) wurde von großen spirituellen Autoritäten als das einfachste und effektivste Mittel empfohlen, um in dem heutigen Zeitalter Selbstverwirklichung zu erlangen.

Die Mantra-Meditation reinigt den Geist so wie eine Medizin, die bei einem körperlichen Leiden verschrieben wird, den Körper schrittweise zu seinem natürlichen, gesunden Zustand wiederherstellt. Jemand, der diese Praxis der **Mantra-Meditation** aufnimmt, entwickelt allmählich große geistige Kontrolle und erreicht eine höhere Bewusstseinsstufe. In diesem reinen Zustand des spirituellen Bewusstseins, frei vom Rausch der Spannungen, Verwirrungen, Depressionen und der Neid- und Hassgefühle, kann jemand einen tatsächlich friedvollen Geist erlangen.

Das Hare-Krishna-Mantra ist die mächtigste Klangmanifestation Gottes. In den Veden wird es als Behältnis aller transzendenten Eigenschaften und Energien Gottes beschrieben. Während jemand in den Techniken der Mantra-Meditation fortschreitet und das Erwachen der wahren Liebe zu Gott erfährt, lösen sich alle Unreinheiten des mate-

riell bedingten Bewusstseins auf, und die natürlichen, ursprünglichen Eigenschaften der Seele, nämlich Ewigkeit, Wissen und Glückseligkeit, manifestieren sich vollkommen.

Chanten mit der Meditationskette



Das Einzige, was man für diese Form der Meditation braucht, ist eine Holzperlenkette. Nehmen Sie die erste Perle (Nr.1) zwischen Daumen und Mittelfinger Ihrer rechten Hand und chanten Sie einmal das vollständige Hare-Krishna-Mantra:

***Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare***

Nehmen Sie danach die nächste Perle mit denselben zwei Fingern, chanten Sie wieder das vollständige Mantra, und gehen Sie auf diese Weise von Perle zu Perle, bis Sie auf jeder der 108 Perlen einmal das Mantra gesprochen haben. Wenn Sie bei der Krishna-Perle (die Größte) angekommen, haben Sie eine Runde gechantet.

Um die nächste Runde zu beginnen, wechselt man auf der Kette die Richtung, ohne über die Krishna-Perle hinwegzugehen.

Das Chanten auf einer Japa-Kette hilft uns, regelmäßig ein bestimmtes Minimum an Meditation auszuführen. Es erleichtert auch die Konzentration auf den Mantra, weil zusätzlich der Tastsinn im Vorgang der Meditation beschäftigt wird. Man kann überall Japa chanten, und auch die Lautstärke kann unterschiedlich sein. Wichtig jedoch ist, dass Sie jedes Mantra vollständig und deutlich aussprechen, so dass Sie die spirituelle Klangschwingung klar und bewusst hören. Sie werden sehen, dass es oft nicht leicht ist, sich auf das Mantra zu konzentrieren, denn die Gedanken haben die Tendenz, sich "eigenmächtig" einzuschalten und abzuschweifen.

Die Mantra-Meditation ist jedoch eine solch wunderbare Meditation, dass dadurch auch Konzentration und Willenskraft gestärkt werden. Fahren Sie also einfach fort und versuchen Sie immer wieder, die Gedanken auf die Klangschwingung zu richten und jedes Mantra deutlich auszusprechen. Man kann zu jeder Tageszeit Japa chanten, aber die vedischen Schriften weisen darauf hin, dass die Morgenstunden für die Meditation am förderlichsten sind. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sehr hilfreich ist, wenn man sich jeden Tag zur gleichen Stunde die nötige Zeit reserviert und sich ein gewisses Minimum an Runden vornimmt. Dieses regelmäßige Chanten gibt unserer Meditation eine solide Grundlage. Da die Gebetsperlen heilig sind, sollten sie nicht den Boden berühren oder an einen unsauberen Ort gelegt werden. Zum Schutz trägt man

sie am besten in einem Gebetsbeutel, einem speziellen Stoffbeutel, den man in jedem Tempel oder Zentrum erstehen kann.

Es gibt keine starren Regeln für das Chanten des Hare-Krishna-Mantras. Das schöne an dieser Mantra-Meditation ist, dass man sie jederzeit und überall ausführen kann: zu Hause, bei der Arbeit, unterwegs usw...

Beim Chanten des Hare-Krishna-Mantras unterscheidet man grundsätzlich zwei Formen: Japa und Kirtana. Japa bezieht sich auf die individuelle Meditation, bei der man auf einer Holzperlenkette chantet, und Kirtana bezieht sich auf das gemeinsame Singen in einer Gruppe. Beides sind empfohlene Formen der Mantra-Meditation, und sie ergänzen sich ideal.

Rezitiert man dieses Mantra jeden Morgen nach dem Aufstehen 108 mal im Geiste oder auch laut, so wird der Geist von allen mentalen Störungen gereinigt und spirituelle Erleuchtung findet statt.

Im *Padyavali*, einer Sammlung von Gebeten der großen Gottgeweihten, finden wir die folgende Aussage über die Wirkung des Chantens von Hare Krishna: "So wie die aufgehende Sonne sogleich alle Dunkelheit der Welt verschwinden lässt, so kann der heilige Name Gottes, wenn es auch nur einmal ohne Vergehen rezitiert wird, alle Reaktionen auf das sündvolle Leben eines Lebewesens verschwinden lassen. Alle Ehre sei dem heiligen Namen des Herrn, der für die ganze Welt glücksverheißend ist."

www.prabhupada-iskcon.de
Tel. (06103) 92 33 44

Mantra- Meditation



Unsere Verstrickung in materiellen Angelegenheiten beginnt mit materiellem Klang. Jeden Tag hören wir materielle Klänge aus dem Radio und TV, von Freunden und Verwandten, und entsprechend den Sachen die wir hören, denken, wünschen, fühlen und handeln wir materiell. So bleiben wir in der materiellen Sphäre der Existenz und akzeptieren einen materiellen Körper nach dem anderen und ertragen die Leiden der Geburt, des Todes, des Alters und der Krankheiten. Srila Bhaktivedanta Swami Prabhupada setzt dem entgegen: "In der spirituellen Welt gibt es ebenfalls Klang. Wenn wir uns diesem Klang nähern, dann beginnt unser spirituelles Leben."