

## ŚRĪ MANAḢ-ŚIKŚĀ – UNTERWEISUNGEN AN DEN GEIST

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

### A) DAS ZIEL UND DIE ORIENTIERUNG ALLER GAUḌĪYA VAIṢṆAVAS

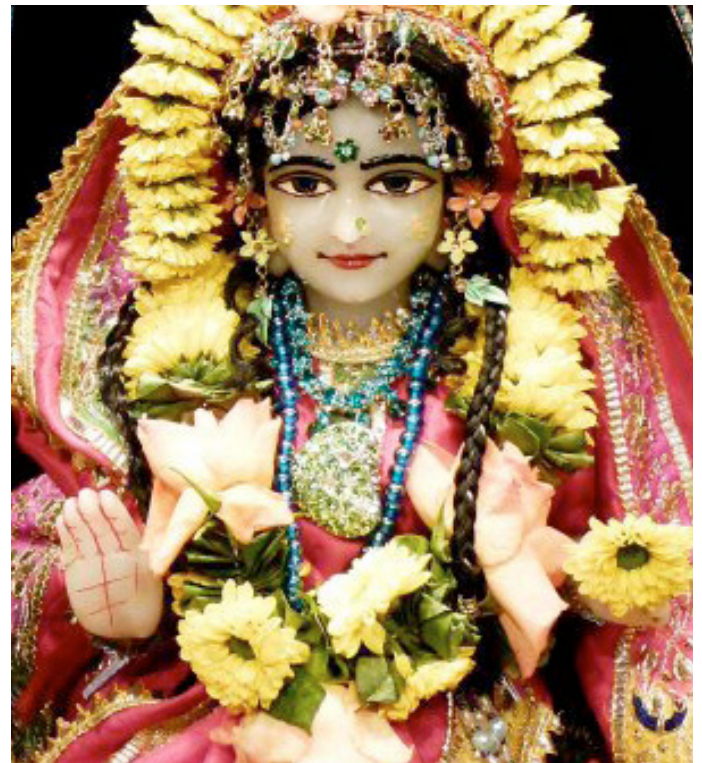
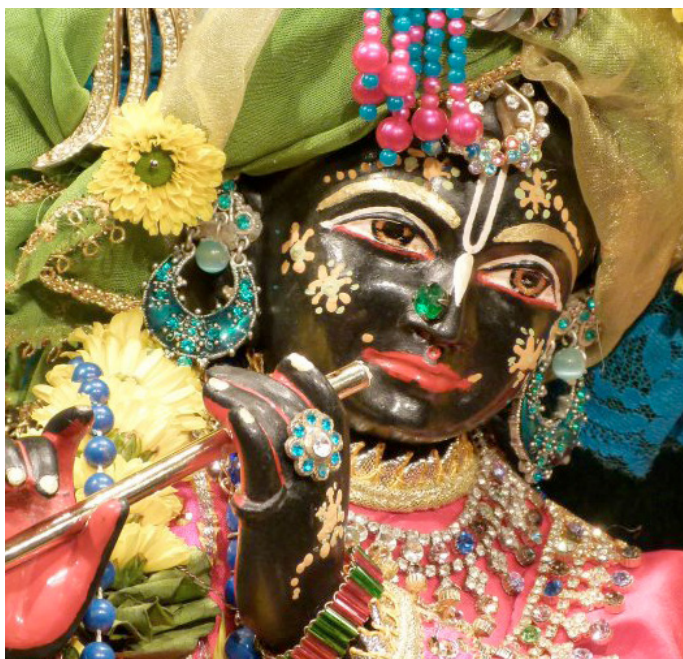
(Fortsetzung)

### ENTWICKLE LIEBE FÜR ŚRĪ ŚRĪ RĀDHĀ KṚṢṆA (Vers 1)

Im *Śrīmad Bhāgavatam* (10.23.33) sagt uns Kṛṣṇa, wie wir Liebe zu ihm entwickeln können:

*śravaṇād darśanād dhyānān  
mayi bhāvo ,nukīrtanāt  
na tathā sannikarṣeṇa  
pratyāta tato gṛhān*

Liebe zu mir entwickelt man nicht durch räumliche Nähe, sondern indem man über mich hört, meine Deity-Form betrachtet, über mich meditiert, meine Namen singt und meine Herrlichkeiten bespricht. Geht deshalb bitte wieder nach Hause.



Hier spricht Kṛṣṇa zu den *brāhmaṇīs*, die zu ihm in den Wald gekommen waren. Da sie verheiratet sind, schickt er sie nach Hause, aber er gibt ihnen diesen Vers als Unterweisung mit auf den Weg. So kann man Liebe entwickeln! Höre über Kṛṣṇa! Starre seinen Deity an! (Frauen schauen gern Männer an und Männer schauen gern Frauen an – betrachte den Deity!) Meditiere über ihn und chante seinen Namen und seine Herrlichkeiten. Dann wirst du Liebe zu Kṛṣṇa entwickeln.

### MACHE DICH VON KṚṢṆA ABHÄNGIG (Vers 2)

Das *Manaḥ-śikṣā* ist ein Leitfaden für alle, die Vertrauen in Kṛṣṇa als ihr Ein und Alles entwickelt haben. Man mag sich fragen, wie man ausschließliche Hingabe zu Rādhā und Kṛṣṇa praktizieren kann, während man in dieser Welt lebt? Wie sollte man mit all den Regeln und Pflichten, die das materielle Leben lenken, umgehen? Die Antwort lautet: diese Regeln sind für Menschen bestimmt, die sonst falsch und unmoralisch handeln würden. Doch Menschen, die von ihrer Beziehung zu Kṛṣṇa wissen, brauchen solche Regeln nicht. Ihnen wird geraten, sich Kṛṣṇa hinzugeben und sich vollkommen von ihm abhängig zu machen.



## MEDITIERE ÜBER ŚRĪ CAITANYA MAHĀPRABHU (Vers 2)

Śrīla Prabhodānanda Sarasvatī Ṭhakura preist Śrī Caitanya auf eine wunderbar treffende Weise: „Hat irgendjemand je zuvor von prema, dem letztlichen Ziel der Menschheit, gehört? Konnte irgendjemand die Kraft des heiligen Namens? Hat irgendjemand den lieblichen, bezaubernden Wald von Vṛndāvana betreten? Konnte irgendjemand Śrī Rādhā als Verkörperung höchster transzendentaler Ekstase, als Personifikation der weitreichendsten Lieblichkeit romantischer Liebe, als höchste Verehrswerte, allerhöchster liebender Anbetung wert? Nur durch das bedingungslose Mitgefühl Śrī Caitanya Candras wurden diese seltensten Juwelen entdeckt, welche in der Dunkelheit (des Kali Yugas) schimmern, erleuchtet vom Mondlicht seiner Güte.“ (Śrī Caitanya Candrāmṛtaṁ, 130)

Śrī Caitanya Mahāprabhu ebnet uns die Straße der Barmherzigkeit. Nur durch sein Erscheinen in dieser Welt haben wir überhaupt Zugang zu so erhabenen Themen. Er gab uns nicht nur ein Ziel, nach dem wir streben und eine Philosophie, die wir verstehen können, sondern gleichzeitig die Formel, mit der wir unser Ziel erreichen können. Diese einfache Formel Caitanya Mahāprabhus lautet: chante ohne Vergehen.

## AUSREICHENDE NAHRUNG (Vers 3)

Was immer du kultivieren möchtest – du brauchst ausreichende Nahrung dafür. Wir müssen lernen eine nährenden Kultur um unser Leben und unsere Bemühungen zu errichten. Die Informationen, die wir aufnehmen, unsere Gewohnheiten im Umgang mit anderen, unsere Essgewohnheiten, usw. – all das sollte dienlich sein für unser Ziel. Nur ein bisschen „Hare Kṛṣṇa, Hare Rama“ wird im Kaliyuga nicht ausreichen. Das *Manah-sikṣā* stellt die geeignete Erde mit den richtigen Elementen zur Verfügung, damit unsere *bhakti-latā* gut gedeihen kann. Raghunātha dāsa Goswāmī stellt klar heraus: Wenn du direkten Dienst zu Śrī Śrī Rādhā Kṛṣṇa erlangen willst, musst du von den richtigen Personen lernen, du brauchst echte Vorbilder, um ihnen zu folgen. Darum ist es wichtig, mit ihnen zusammen zu sein und ihnen treu zu bleiben,



um tiefer und tiefer zu gehen. Wenn du einen Brunnen bauen willst, musst du viele Meter tief in die Erde bohren, um das Grundwasser zu erreichen. Es nützt nichts, an vielen verschiedenen Orten jeweils nur ein paar Meter tief zu bohren.

### Übung:

Wo bietet dein Lebensstil Nahrung für deine *bhakti-latā*? Wenn du Raum für Verbesserungen siehst, was wäre als nächstes zu verändern? Wie könntest du es ändern?

## B) HINDERNISSE UND WIE WIR SIE ÜBERWINDEN KÖNNEN



## GIB UNDIENLICHE SPIRITUELLE ZIELE AUF (Vers 4)

Wenn wir Dienst zu Śrī Śrī Rādhā Kṛṣṇa in Vraja erlangen wollen, müssen wir aufhören, nach undienlichen spirituellen Zielen zu streben. Raghunātha dāsa Goswāmī erwähnt das Streben nach Befreiung und Anhaftung an Śrī Nārāyaṇa. Gib den Wunsch nach Befreiung vom Kreislauf der Geburten und Tode auf, das ist nicht das Ziel von *bhakti*. Lass ab von dem Gedanken, Nārāyaṇas Paläste zu betreten, das ist nicht das Ziel des Gauḍīya Vaiṣṇavatums. Lebe einfach in Vraja und verehere Rādhā und Kṛṣṇa, die ihren Devotees göttliche Liebe schenken.

## REINIGE DAS HERZ DURCH GEMEINSCHAFT (Vers 5)

Wir befinden uns auf einer Straße zu Rādhā und Kṛṣṇa, aber am Straßenrand warten Banditen wie Lust, Zorn und Gier auf eine Möglichkeit, uns anzugreifen. Wir müssen bei der Polizei Zuflucht nehmen, den Devotees des Herrn, die diese Banditen von uns fernhalten können. *Anarthas* wie Lust können in der Abgeschiedenheit deines Bewusstseins wachsen, aber wenn du einem starken und barmherzigen Devotee deine Gedanken mitteilst, werden die *anarthas* mit der Zeit verschwinden.

Wenn wir mit Devotees in richtiger Weise Gemeinschaft haben, werden die Eigenschaften dieser Devotees in unsere Herzen übergehen. Durch Gemeinschaft mit Devotees fangen wir an zu denken: „Ich sollte auch ernsthafter in meinem spirituellen Leben werden oder mich in bestimmten Bereichen verbessern.“ Um zu erklären, wie die Eigenschaften der Devotees in unser Herz übergehen, zitiert Śrīla

Rūpa Goswāmī einen Vers aus dem *Hari-bhakti-sudhodaya*. Dort wird erklärt, dass wir die Eigenschaften derjenigen annehmen, mit denen wir Gemeinschaft haben, „genau wie ein Kristall die Farbe des Objektes neben ihm annimmt.“ (zitiert in *Bhakti-rasāmṛta-sindhu*, 1.2.229)

## Übung:

Erinnere dich an eine Situation, als dir die Gemeinschaft mit Devotees eine große Hilfe war.

## GRABE DIE WURZEL AUS: GIB PRATISHTHA AUF DURCH DIENST ZUM GENERAL DES HERRN (Vers 7)

Śrīla Raghunātha dāsa Goswāmī geht immer tiefer in seiner Diskussion der Hindernisse auf dem Weg. Auf der ersten Stufe der Diskussion der Unreinheiten sprach er von Lust, Neid, etc. Auf der zweiten Stufe spricht er Täuschung an – den Versuch, die *anarthas* der ersten Stufe zu verstecken, indem man sie nicht konfrontiert. Wenn wir uns fragen „Warum betrüge ich mich selber?“ gelangen wir zur dritten Stufe der Unreinheiten, zur Wurzel aller Hindernisse: *pratiṣṭhā*. Das ist die subtilste Form der selbstischen Befriedigung, der Wunsch, berühmt und wichtig zu sein, anerkannt zu werden und im Wesentlichen: der Wunsch Kṛṣṇas Platz einzunehmen. Diese Selbstbezogenheit verzerrt unsere Gedanken, Verhalten und anderen Wünsche. Der Wunsch nach *pratiṣṭhā* ist die Basis, die Wurzel aller anderen Hindernisse auf



unserem Weg. Aus dem Wunsch „Ich muss gelobt werden.“ wachsen starke Feinde wie Neid und Aggression gegen andere. Man wird automatisch neidisch auf andere, die besser und bedeutender sind als man selbst.

Caitanya Mahāprabhu führt den Wunsch nach *pratiṣṭhā* als eine unerwünschte Kletterpflanze auf, die neben der *bhakti-latā* wächst. Er betont, wie wichtig es ist, sie herauszuziehen, sonst dient das Chanten und Hören nicht dem spirituellen Fortschritt, sondern wird nur das Wachstum des Samens der *pratiṣṭhā* und seiner Familie fördern. (Śrī *Caitanya-caritāmṛta Madhya*, 19.160) Wenn du dir darüber weiterhin unbewusst bleibst, werden deine Bemühungen nicht auf Kṛṣṇa gerichtet sein. Das geschieht nicht aus Böswilligkeit, sondern aus Unwissenheit.

Was ist das Heilmittel dafür? Wie können wir den Wunsch nach *pratiṣṭhā* aus unseren Herzen entfernen? Śrīla Raghunātha dāsa Goswāmī sagt: „Diene dem Anführer (General) derjenigen, die dem Herrn lieb sind.“ Die zwei Ergebnisse solchen Dienstes sind: du wirst Liebe zum heiligen Paar erlangen und die Hindernisse auf deinem Weg werden zerstört. Das *Śrīmad Bhāgavatam* (3.7.19) sagt:

*yat-sevayā bhagavataḥ  
kūṭa-sṭhasya madhu-dviṣaḥ  
rati-rāso bhavet tīvraḥ  
pādāyor vyasanārdanaḥ*

Indem man den Füßen des spirituellen Meisters dient, wird man befähigt, transzendente Ekstase im Dienst des Herrn, der Persönlichkeit Gottes, zu entwickeln, der ein unversöhnlicher Feind des Madhu-Dämons ist und durch den alle materiellen Leiden werden besiegt werden, wenn man ihm dient.

Bitte probiert es aus! Vergesst bitte eure eigenen Anliegen und beschäftigt euch in der Mission eines Devotees. Zu einem bestimmten Zeitpunkt werdet ihr euch plötzlich wundern: „Mein Gott, ich fühle mich so anders! Ich fühle mich so belebt, ich fühle mich so ekstatisch.“

Das *Śrīmad Bhāgavatam* (11.26.31) spricht auch über dieses zweite Ergebnis des Dienstes für einen fortgeschrittenen Devotee:

*yathopāśrayamāṇasya  
bhagavantaṁ vibhāvasum  
śītaṁ bhayaṁ tamo ,pyeti  
sādhūn saṁsevatas tathā*

So wie Kälte, Angst und Dunkelheit jemanden verlassen, der sich dem heiligen Feuer zugewandt hat, so werden Trägheit, Angst und Unwissenheit bei denjenigen zerstört, die sich im Dienst der Devotees des Herrn beschäftigen.

Fühlst du dich manchmal träge, ängstlich oder unwissend? Dann geh zum Feuer der Devotees! Sie werden die Dunkelheit in deinem Herzen vertreiben.

## Übung:

Achte das nächste Mal wenn du einem fortgeschrittenen Devotee dienst genau auf die Auswirkungen!



## C) DIE HÖCHSTE HOFFNUNG UND DAS ERGEBNIS DER REZITATION DES MANAḤ-ŚIKŚĀ

### VEREHRE GIRIDHĀRĪ KṚṢṆA (Vers 8)

Wir hörten, wie der Dienst für einen fortgeschrittenen Geweihten des Herrn die Wurzel aller Schwierigkeiten auf unserem Weg entfernen kann: den Wunsch nach *pratiṣṭhā*. Solche Gemeinschaft ist aber äußerst selten! Wo können wir sie finden?

Śrīla Raghunātha dāsa Goswāmī's Lösung ist: verehere Giridhārī Kṛṣṇa. Wende dich an den größten Devotee, Girirāja, der Kṛṣṇa selbst ist.

Vers 8 beschreibt drei Schritte:

#### 1) Betrete das Haus der Demut

Demut ist unsere einzige Chance. Sie ist das Gegenteil aller Laster. Du kannst nur lasterhaft sein, wenn du vergisst, dass du gefallen bist. Werde dir also deiner Position bewusst – fang an wie eine dürftige Person zu denken und zu fühlen. Das ist notwendig, um den Weg äußerster Ernsthaftigkeit zu beschreiten. Nachdem er allen Hindernissen auf seinem Pfad begegnet ist, ruft Raghunātha dāsa Goswāmī um Hilfe, schließe dich seinem Rufen an.

Das schlimmste Laster ist in Devotees Fehler zu suchen, *vaiṣṇava-ninda*. Es zerstört die Pflanze der *bhakti* völlig. Hier ist einiges, das du tun kannst, um die Neigung zum Fehlersuchen zu entwurzeln:

- Sei immer in deinen *bhajan* und *sādhana* vertieft.
- Sprich nur über den Herrn.
- Sprich nur über notwendige und nützliche Dinge.
- Gehe mit gesenktem Kopf, gefalteten Händen und erweise jedem Respekt.
- Wisse, dass jeder höher steht als du.
- Verlasse sofort Orte, an denen Devotees kritisiert werden. Du kannst zum Beispiel sagen: „Oh, entschuldigt mich bitte, mir fällt gerade ein, dass ich etwas dringendes zu erledigen habe.“



#### 2) Wende dich an Giridhārī Kṛṣṇa

Wenn du im Herzen den aufrichtigen Wunsch nach Kṛṣṇa-Bewusstsein verspürst, wird Girirāja ihn erfüllen. Bete zu ihm, er wird alle Hindernisse entfernen.

#### 3) Giridhārī Kṛṣṇa wird dich an Śrīmatī Rādhārāṇī übergeben

Raghunātha dāsa Goswāmī sagt, wenn du Zuflucht bei Giridhārī suchst, wird er dich am Genick packen und dich zum liebevollen Dienst zu Śrīmatī Rādhārāṇī bringen. Das ist eine wichtige philosophische Schlussfolgerung: Du kannst Kṛṣṇa mit all seinen Eigenschaften nur erfahren, wenn du ihn durch Śrīmatī Rādhārāṇī vereherst. Kṛṣṇa ist wie eine Blume und wenn du seinen Honig willst – den höchsten *bhakti-rasa* – musst du Zuflucht bei der Biene nehmen, Śrīmatī Rādhārāṇī. Du kannst diesen *rasa* nicht kosten, indem du dich direkt an ihn wendest. Kṛṣṇa manifestiert den höchsten *bhakti-rasa* nur in Rādhārāṇīs Anwesenheit.

In der Gemütsstimmung Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākuras sollten wir diese fortgeschrittenen Themen hoch über unseren Köpfen tragen und wissen, dass wir nicht qualifiziert sind. Können wir uns diesen Themen überhaupt nähern? Sehne dich danach mit äußerster Demut und der Einstellung: „Ich bin für all das nicht qualifiziert, aber ich möchte Liebe. Mein Leben ist so langweilig und jeder kleine Geschmack ist bereits auskosten worden. Ich möchte überwältigt werden! Ich möchte, dass die Wüste meines Herzens endlich überflutet wird!“ In dem Moment, wo dieser Wunsch das Herz bewegt, wird man fähig sein, sich diesen Themen vorsichtig zu nähern.

Weiterhin musst du deine *puruṣā bhava* aufgeben, den Gedanken, dass du der Genießer bist. Sonst ist dein *bhajan* ruiniert, wie Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura schreibt: „Wenn man versucht, das Weltliche in das Spirituelle hineinzubringen, ist das daraus resultierende Ergebnis spiritueller Selbstmord – katastrophal für das wahre transzendente Leben.“ (Śrī Bhajana-darpaṇa) Für eine reine Seele gibt es nur eine natürliche Position – die spirituell weibliche Position: „Ich bin zu deiner Freude da, genieße mich.“ Das ist die Voraussetzung. Dann kannst du in den besten aller *rasas* eintreten.

#### Übung:

Praktiziere Demut, indem du dir vornimmst, über spirituelle Themen zu sprechen und im nächsten Gespräch niemanden zu kritisieren. Beobachte: Wie verläuft das Gespräch? Wie fühlt sich dein Herz danach an?