

"O Höchster Herr, bitte beschäftige mich in Deinem hingebungsvollen Dienst!".

"Hare" bezieht sich auf Gottes spirituelle Energie, "Krishna" bedeutet der "Allanziehende" und "Rama" kann übersetzt werden als "der Ursprung aller Freude". Das gesamte *Hare-Krishna-Mantra* ist also ein Gebet in Form einer Anrufung der Person Gottes und Seiner Energien, verbunden mit der Bitte im Dienst des Herrn beschäftigt zu sein.

*Mantra-Meditation* beinhaltet, dass man das *Hare-Krishna-Mantra* rezitiert bzw. leise für sich aufsagt. Dies nennt man *Japa*. Während des Aufsagens oder Rezitierens befindet sich die Gebetskette in einem Stoffbeutel (*Beadbag*), um die Kette sauber zu halten oder damit sie nicht auf den Boden fällt.

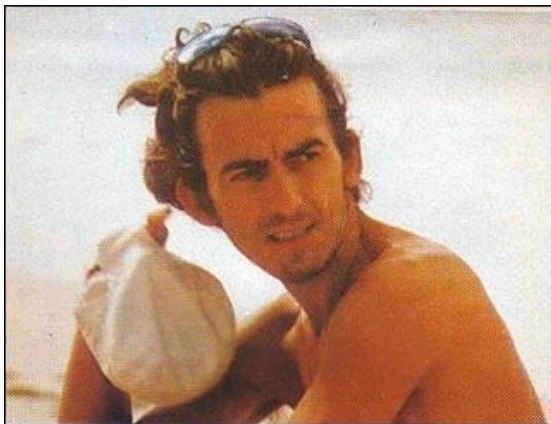
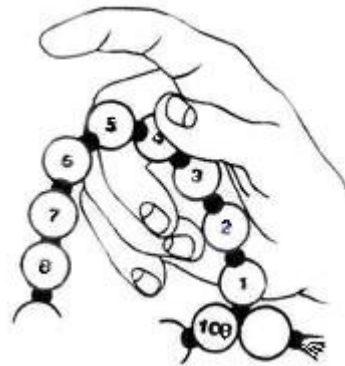


Foto: George Harrison chanting Hare Krishna

Ehemaliger Beatles Sänger Georg Harrison, bekannt durch seinen weltberühmten Song: "My Sweet Lord", sagte in einem Interview über das *Chanten* von *Hare Krishna*:  
**"Es gibt nichts höheres."**

Die Gebetskette besteht aus 108 Perlen und einer größeren Perle als Hauptperle. Indem man (mit der rechten Hand) bei der Perle neben der Hauptperle beginnt und die Perle leicht zwischen Daumen und Mittelfinger hin und her dreht, sagt man:

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



Dann wechselt man auf die zweite Perle und *chantet* wieder das *Maha-Mantra*. Dann auf die dritte usw. bis man 108 Mal das *Maha-Mantra* *gechantet* hat und bei der großen Perle anlangt. So geht man dann von einer Perle zur nächsten, bis man eine Runde mit 108 Perlen beendet hat.

Wenn weitere Runden *gechantet* werden, dann wird nicht über die große Perle hinweggegangen, sondern es wird mit der 108. Perle angefangen und dann bis zur 1. Perle *gechantet*, die nächste Runde wird wieder bei der 1. Perle anfangen, die übernächste Runde bei der 108. usw.

Man soll mit ruhiger Stimme klar, deutlich und flüssig die Heiligen Namen *chanten*. Gleichzeitig soll man sich auf den Klang des Heiligen Namens konzentrieren und möglichst an nichts anderes denken. *Devotees*, die im *Bhakti-Yoga* eingeweiht sind, *chanten* täglich mindestens 16 Runden pro Tag.

Die beste Zeit zum *Chanten* ist der frühe Morgen, wenn der Geist noch relativ ruhig ist. Aber auch der späte Abend eignet sich gut. Man sollte jedoch das *Chanten* des Heiligen Namens regelmäßig auch tagsüber praktizieren, also z.B. morgens, mittags und abends. Dadurch wird das Bewusstsein gereinigt und der unruhige Geist zur Ruhe kommen.

### Chanten als Meditation

Wenn die *Vaishnavas* von "*Chanten*" sprechen, dann bedeutet dies im Besonderen das *Chanten* des Heiligen Namens auf einer Gebetskette. Dies ist eine jahrtausendealte Meditationsform, die Ähnlichkeiten mit dem katholischen Rosenkranz hat und besonders von Mönchen und Eremiten regelmäßig stundenlang oder gar praktisch den ganzen Tag lang praktiziert wird.



Das *Chanten* auf Meditationsperlen ist einfach. Die Meditationsperlenkette besteht aus 108 gleich großen hölzernen Perlen plus einer etwas größeren Perle, die Anfang und Ende der Schnur verbindet. Solche Meditationsperlenketten können gekauft, aber auch selbst angefertigt werden (siehe Abbildung). Idealerweise übergibt sie der spirituelle Meister bei der offiziellen Einweihung seinem Schüler, nachdem er sie selbst verwendet hat. Das *Chanten* der Heiligen Namen ist jedoch von einer offiziellen Einweihungszeremonie nicht abhängig. Die Gebetsperlen werden üblicherweise in speziellen Stoffbeuteln aufbewahrt, die ebenso gekauft werden können. Da die Gebetsperlenkette heilig ist, sollte sie an einem sauberen Ort aufbewahrt werden und nicht mit dem Boden in Berührung kommen.

### Die Bedeutung des Maha-Mantras

Lord Chaitanya Mahaprabhu lehrt uns, dass wir Gott nur bitten sollen, Leben für Leben in Seinem Dienst beschäftigt sein zu dürfen. Das ist die eigentliche Bedeutung des *Hare-Krishna-maha-mantra*. Wenn wir 'Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare' chanten, wenden wir uns im Grunde an Gott und Seine Energie Hara. Hara ist Krishnas innere Kraft, *Srimati Radharani* oder *Laksmi*. Jay Radhe! Das ist *daivi prakriti*, (innere göttliche Energie) und die Gottgeweihten suchen bei *daivi prakriti*, *Srimati Radharani*, Zuflucht. Folglich verehren die *Vaishnavas Radha-Krishna, Laksmi-Narayana und Sita-Rama*.

Am Anfang des *Hare-Krishna-Mantras* wenden wir uns zunächst an die innere Energie *Krishnas, Hare*. Wir sagen also: 'O *Radharani! O Hare! O Energie des Herrn!*' Wenn wir jemand auf diese Weise ansprechen, wird er gewöhnlich sagen: 'Ja, was möchtest du?' Die Antwort ist: 'Bitte beschäftige mich in Deinem Dienst' Das sollte unser Gebet sein. Wir sollten nicht beten: 'O Energie des Herrn, o *Krishna*, bitte gib mir Geld. Bitte gib mir eine schöne Frau. Bitte gib mir Anhänger. Bitte gib mir eine angesehene Stellung. Bitte gib mir die Präsidentschaft.' Das sind materielle Wünsche, die man vermeiden soll. Buddha lehrte, dass wir alle materiellen Wünsche aufgeben sollen. Es ist nicht möglich, wunschlos zu werden, aber es ist möglich, materielle Wünsche aufzugeben. Es ist die Natur des Lebewesens zu wünschen, und es ist nicht möglich, wunschlos zu werden. Wenn man wunschlos ist, ist man tot. Wunschlosigkeit (im spirituellen Sinn) bedeutet, seinen Wunsch zu läutern, und unser Wunsch ist geläutert, wenn wir uns nur noch wünschen, *Krishna* zu dienen." - *A.C. Bhaktivedanta Prabhupada, Die Lehren Sri Kapilas, Vers 32, Seite 226*

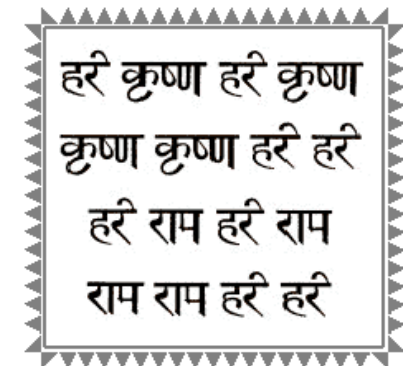
"O König, das unablässige *Chanten* des Heiligen Namens nach dem Beispiel großer Autoritäten ist für alle der zweifelsfreie und furchtlose Weg zum Erfolg - auch für diejenigen, die von allen materiellen Wünschen frei sind, für solche, die jeden denkbaren materiellen Genuss begehren, und selbst für diejenigen, die durch transzendentes Wissen in sich selbst zufrieden sind." (*Srimad Bhagavatam, Vers 2.1.11*)

# JAPA MALA

## Das Chanten von Hare Krishna

*A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada*

[www.prabhupada.de](http://www.prabhupada.de)



*Chanten* wird allgemein als das Lobpreisen, Singen, Rezitieren oder Murmeln der Heiligen Namen der Höchsten Persönlichkeit Gottes verstanden. In einem höheren Sinn bedeutet es hingebungsvollen Dienst an sich, das sich Hinwenden zur Höchsten Persönlichkeit Gottes - Leben in der transzendentalen Klangschwingung. Wer sich an den Herrn erinnert, der *chantet*. Wer bei allem und jedem immer dem Höchsten Herrn gedenkt, der *chantet* immer. So bedeutet *Chanten* auch das Lesen spiritueller Literatur, das Hören eines spirituellen Vortrages, Predigen, für den Höchsten Herrn arbeiten, Ihm Ehrerbietungen zu erweisen, zu beten usw.

Das **Hare-Krishna-Mantra** ist ein Gebet an Gott (*Krishna*) mit der Bedeutung: