HEILIGE TEXTE

Bhakti Yoga: die Nārada Bhakti Sūtras und die Praxis der Hingabe

Die 84 Sūtras des Nārada auf Sanskrit mit unserer Übersetzung, Gita-Kapitel 12, die neun Formen der Hingabe, Japa, Kirtan, eine einfache Pūjā zu Hause und einundzwanzig Tage Praxis



भक्ति

bhakti

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3
Wie die Texte gezählt werden 4
Wie Sie dieses Buch benutzen 4
Kapitel 1. Bhakti: teilen, lieben 5
Das Wort 5
Der erste große Satz 5
Von der Gita zu den Dichtern 5
Bhakti und die anderen Yogas 6
Üben: eine Minute der Darbringung 6

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

In der Abenddämmerung versammelt sich am Ostufer der Ganga in Rishikesh eine Menge auf den Stufen eines Ghats. Familien aus Delhi, Sādhus in Safran, Studierende auf ihrer ersten Indienreise, ein paar Menschen, die nicht genau wissen, warum sie gekommen sind. Ein Feuer wird entzündet, ein Hymnus beginnt, Lampen mit vielen Dochten werden erhoben und in langsamen Kreisen zum Fluss hin geschwenkt. Manche singen, manche weinen, manche schauen nur zu. Als die Flamme zur Menge gebracht wird, gleiten Hände darüber und berühren die Augen. Niemand fragt Sie, was Sie glauben.

Das ist Bhakti: Hingabe, dem Göttlichen zugewandte Liebe, ausgedrückt im Gesang, in der Gabe, im wiederholten Namen. Sie ist eine der verbreitetsten Formen religiösen Lebens in Indien, und in der Bhagavad Gita wird sie ein Yoga genannt.

Dieses Buch tut fünf Dinge.

Erstens sagt es, was Bhakti bedeutet und woher das Wort kommt: aus den Upanishaden, der Gita, dem großen Purāṇa der Hingabe, den Dichtern.

Zweitens gibt es das ganze Nārada Bhakti Sūtra wieder, den kurzen Klassiker der Hingabe: 84 Sūtras, jedes in Devanāgarī, in Umschrift und in unserer eigenen Übersetzung, nach Themen geordnet, mit Anmerkungen. Wir sagen ehrlich, welcher Ausgabe wir folgen und wo die Ausgaben voneinander abweichen.

Drittens gibt es eine Praxis: die neun Formen der Hingabe aus dem Bhāgavata Purāṇa, die Wiederholung des Namens (japa), das gemeinsame Singen (kīrtana), eine einfache Gabe zu Hause (pūjā) Schritt für Schritt und ein Programm über einundzwanzig Tage.

Viertens erzählt es das Leben dreier großer Hingegebener (Mirabai, Tulsidas, Chaitanya), nur mit datierten Fakten, und beschreibt die abendliche Aarti an der Ganga so, wie die Orte selbst sie veröffentlichen.

Fünftens stellt es die ehrlichen Fragen, die sich ein Nicht-Hindu stellen sollte: Woran kann ich teilnehmen, was sollte ich lassen, was ist Respekt und was ist Aneignung?

> **Zu den Übersetzungen.**
>
> Alle Übersetzungen von Sanskritversen und Sūtras in diesem Buch wurden für Yogide aus dem Sanskrit geschrieben. Sie sind keiner modernen veröffentlichten Übersetzung entnommen oder nachempfunden. Der Sanskrittext des Nārada Bhakti Sūtra folgt der gedruckten Ausgabe von Nandlal Sinha (zweite Auflage, 1917), Sūtra für Sūtra an der gescannten Seite geprüft (Kapitel 3); wir übernehmen daraus nur das Sanskrit, nie die Übersetzung.

Hingabe und Wohlbefinden.

Bhakti verlangt keine körperliche Anstrengung. Nur zwei Vorsichtsmaßnahmen. Übungen mit Flammen und Räucherwerk zu Hause brauchen die übliche Sorgfalt: ein stabiler Halter, nichts Brennbares in der Nähe, nie unbeaufsichtigt, ein offenes Fenster, wenn Sie Asthma haben. Und starke religiöse Gefühle, lange Nachtwachen oder Fasten sind nicht für alle: Wenn Sie mit einer psychischen Erkrankung leben oder eine Übung Sie verängstigt, schlaflos oder abgeschnitten von den Menschen um Sie herum zurücklässt, hören Sie auf und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einem Menschen, dem Sie vertrauen. Im Notfall: Notruf 112 (Deutschland, Österreich, Schweiz und ganz Europa), in Österreich und der Schweiz auch 144; in einer seelischen Krise die Telefonseelsorge (Deutschland: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222; Österreich: 142; Schweiz: Die Dargebotene Hand, 143).

Wie die Texte gezählt werden

- **Nārada Bhakti Sūtra (NBS)**: 84 Sūtras, fortlaufend nummeriert, wie in der Ausgabe von Nandlal Sinha (The Bhakti Sutras of Narada, Sacred Books of the Hindus, Bd. VII, Allahabad, Pāṇini Office, erste Auflage 1911, zweite Auflage 1917) und in den meisten gedruckten Ausgaben. Viele Ausgaben teilen sie außerdem in fünf Kapitel (1-24, 25-33, 34-50, 51-66, 67-84); manche modernen Übersetzungen ordnen dieselben 84 Sūtras anders. Wir behalten die fortlaufende Zählung bei.
- **Bhagavad Gītā (BG)**: kritische Ausgabe des Bhandarkar Oriental Research Institute (BORI), elektronischer Text von GRETIL. Für die hier zitierten Verse ist die Zählung dieselbe wie in den verbreiteten Ausgaben.
- **Bhāgavata Purāṇa (BhP)**: GRETIL-Text, gezählt nach Buch, Kapitel und Vers (7.5.23).
- **Śvetāśvatara-Upaniṣad**: GRETIL-Text (6.23).
- **Verse Chaitanyas**: GRETIL-Text der Anthologie Padyāvalī, zusammengestellt von Rūpa Gosvāmin, mit der entsprechenden Stelle im Caitanya-caritāmṛta (3.20).

Wie Sie dieses Buch benutzen

Lesen Sie zuerst die Kapitel 1 und 2: Sie geben den Rahmen. Lesen Sie die Sūtras (Kapitel 3 bis 6) langsam, ein paar am Tag; sie sind mit Absicht kurz, und ein Sūtra soll im Gedächtnis behalten und im Geist hin und her gewendet werden. Beginnen Sie mit der Praxis (Kapitel 7 bis 10), wann immer Sie möchten: Die einfachste Form, ein mit Aufmerksamkeit wiederholter Name, braucht nichts. Lesen Sie Kapitel 13, bevor Sie in Indien oder in einem Tempel in Ihrer Nähe an einem Ritual teilnehmen.

Dieses Buch wiederholt weder unser Buch Die Bhagavad Gita für Yogis, das die ganze Gita Kapitel für Kapitel wiedergibt, noch unser Buch Heilige Mantras: Text, Bedeutung, Klang, das die Mantras, ihre Quellen und die vollständige Methode des Japa mit einer Mala gibt. Wo Sie sie brauchen, sagen wir es.

Kapitel 1. Bhakti: teilen, lieben

Das Wort

Bhakti (भक्ति) kommt von der Verbalwurzel bhaj (भज्), die teilen, zuteilen, seinen Anteil empfangen bedeutet und von dort: angehören, ergeben sein, ehren, lieben. Dieselbe Wurzel ergibt bhakta (भक्त), den Hingegebenen, und bhagavat (भगवत्), „der, der den Anteil, das Glück hat“, den Herrn. Bhakti ist also zuerst kein Gefühl. Sie ist eine Beziehung: angehören, teilhaben.

Das Wort bhajana (भजन), aus derselben Wurzel, bezeichnet das Andachtslied, und das Verb bhajate, „er verehrt, er liebt“, zieht sich durch die Gita. Wenn Kṛṣṇa sagt ye bhajanti tu māṃ bhaktyā, „die mich aber mit Hingabe verehren“ (BG 9.29), kommen Verb und Substantiv aus demselben Samen.

Der erste große Satz

Das Wort erscheint mit seiner vollen spirituellen Bedeutung am Ende einer der Upanishaden, in einem Vers, der noch heute am Anfang vieler Bücher der Hingabe zitiert wird:

Śvetāśvatara-Upaniṣad 6.23

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ । तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥

yasya deve parā bhaktir yathā deve tathā gurau / tasyaite kathitā hy arthāḥ prakāśante mahātmanaḥ

Übersetzung. Dem Großherzigen, der höchste Hingabe an Gott hat, und wie an Gott, so an den Lehrer: dem leuchten die hier gelehrten Bedeutungen auf. (Unsere Übersetzung.)

Zwei Gedanken sind schon da. Hingabe ist eine Bedingung des Verstehens: Die Lehre „leuchtet“ nur dem, der liebt. Und die Hingabe an das Göttliche geht durch eine menschliche Beziehung, den Lehrer.

Von der Gita zu den Dichtern

Die Gita ist der erste große Text, der die Hingabe einen Yoga nennt, bhakti-yoga, neben dem Yoga des Handelns und dem Yoga der Erkenntnis (Kapitel 2). Das Bhāgavata Purāṇa, auf Sanskrit verfasst, traditionell Vyāsa zugeschrieben, ein zentraler Text der vaiṣṇavitischen Traditionen, macht die Hingabe an Kṛṣṇa zu seinem Thema über zwölf Bücher hinweg (Kapitel 7).

Dann verlässt die Hingabe das Sanskrit. Ab etwa dem sechsten Jahrhundert besingen im tamilischen Land die vaiṣṇavitischen Dichter, die Āḻvārs, und die śivaitischen Dichter, die Nāyaṉmārs, ihre Götter in ihrer eigenen Sprache. Zwischen dem fünfzehnten und dem siebzehnten Jahrhundert breitet sich die Bewegung über Nord- und Ostindien aus: Kabir, Ravidas, Mirabai, Surdas, Tulsidas, Chaitanya und viele andere singen auf Hindi, Rajasthani, Braj, Awadhi, Bengali. Die Forschung streitet noch darüber, ob diese „Bhakti-Bewegung“ eine soziale Reform oder eine Erneuerung älterer Traditionen war; sicher ist, dass sie das religiöse Leben in die Sprachen trug, die die Menschen sprachen, und es, zumindest im Grundsatz,

allen öffnete, gleich welcher Geburt oder welchen Geschlechts.

Bhakti und die anderen Yogas

Swami Vivekananda machte in seinen New Yorker Vorträgen von 1895-1896 die Idee der vier Yogas bekannt: Handeln (Karma), Hingabe (Bhakti), Erkenntnis (Jñāna) und Meditation (Rāja). Die Gita trennt sie nicht so sauber, und das Nārada Bhakti Sūtra ebenso wenig, das die Beziehungen zwischen Hingabe und Erkenntnis erörtert (NBS 28-30). In der Praxis ist jeder Weg in Indien von Hingabe durchtränkt: Der Hatha-Yogi singt vor der Praxis, der Vedānta-Schüler verneigt sich vor dem Lehrer, der Karma-Yogi bringt die Handlung dar. In diesem Buch ist Bhakti ein Yoga eigenen Rechts und zugleich die Wärme, die alle anderen durchzieht.

Üben: eine Minute der Darbringung

Setzen Sie sich heute Abend vor dem Schlafen eine Minute hin. Denken Sie an jemanden oder etwas, das Sie ohne Vorbehalt lieben. Bemerken Sie, was diese Liebe im Körper tut: Wärme, Weichheit, Weite. Wenden Sie dann, ohne etwas zu verändern, dieselbe Qualität der Aufmerksamkeit dem zu, was Ihnen das Höchste ist: Gott in der Gestalt, die Sie kennen, dem Leben, dem Guten. Schreiben Sie einen Satz über das, was Sie bemerkt haben.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 49 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/bhakti-yoga-narada-bhakti-sutras/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.