

Kirtan ist Konstante Erinnerung durch Chanting

Sri Yogi Dharma Mittra

Wie es verschiedene Arten von Menschen gibt, so gibt es auch verschiedene Arten von Yoga, die jeweils individuell entsprechend, für alle angebracht sind.

Die bestmögliche Erfahrung wird durch eine Variation von verschiedenen Techniken erreicht, unter der Führung von jemandem, der bereits einige Erfahrung mit diesen hatte, um sich dann, zu einer regelmäßigen Praxis der Techniken, die für Dich am besten funktionieren, zu verpflichten. Wie die Bhagavad-Gita besagt: „Das was auf der Zunge ist wie Honig, entpuppt sich zum Gift, das was Gift für die Zunge ist, ist Honig am Ende.“ Dies besagt also das, wovon wir angezogen werden, ist nicht immer das Beste für uns, aber jeder muß ja irgendwo mal anfangen, und daher ist es ideal genau mit der Methode anzufangen, zu der sich der Geist angezogen fühlt. Das gibt einem genug Sicherheit, um wahrlich dieses zu schaffen.

Kirtan ist ein sehr gutes Beispiel, für eine täuschend einfach wirkende Sadhana oder spirituellen Praxis, mit ihrem Ursprung in der Bhakti Yogatradition, die von jedem ausgeübt werden kann, unabhängig von physischer Kondition, Alter oder Konzentrationsfähigkeit. Kirtan ist ein „Vorsingen und Mitsingen“ der Namen Gottes. Generell trifft man sich beim Sangha oder in einer Gemeinschaft von gleichgesinnter Individuen, welche sich treffen, um miteinander Lieder von spiritueller Natur, zu singen.

Jeder nimmt Teil, indem er sich anschließt und mitsingt, wie in so vielen Traditionen auch. Nach und nach lernt jeder, mit einem auf das eine gerichteten Fokus, sich auf die gesungene Musik zu konzentrieren, und sich loszulassen in das Geben und Nehmen der gemeinschaftlichen Erfahrung. Dies verhilft jeden in eine Art der meditativen Praxis, wenn die Konzentration nicht unterbrochen wird. Der Schlüssel ist es, mit Menschlichkeit, Freude und Enthusiasmus zu singen. Klatschen Sie in Ihre Hände und verlieren Sie sich in der Musik und Mantren. Diese Übung bietet die Möglichkeit das Ego und persönliche Selbst an Gott aufzugeben, um dann seine göttliche Gnade zu fühlen. Sie müssen Ihr kleines Selbst verlieren, um nur etwas Wissen über Ihr reales Selbst zu erfahren. Was wäre, wenn Gott dazu käme, einem solchen Kirtan beizuwohnen; würde Er bleiben wollen, wenn an diesem Orte keine Hingebung und Enthusiasmus herrschen würde? Gott liebt sie alle bereits, auch wenn sie Ihm Ihren Rücken zuwenden, also stellen Sie sich nur vor, wie groß Seine Zuneigung ist, wenn dort wirkliche Hingabe herrscht!

Es war der Brauch, Kirtan den Schülern im Satsang vorzubehalten oder in Gemeinschaft mit Ihrem persönlichen Guru. Inzwischen sind Kirtans sehr populär geworden und werden in vielerlei Arten von Plätzen gehalten. Im Falle es wirklich keine geben sollte, wo Du wohnst, oder keine wo Du drauf fliegst, kannst Du Dir auch immer selbst eine Aufnahme von etwas, was Du magst, kaufen; dann lerne es und übe es und singe es für Dich selbst allein.





Einige Mantren/Bhajans die ich regelmäßig mit meinem Guru, Swami Kailashananda (Er kam von 1954 an in den Westen.), gesungen habe, sind:

Sita-Ram, Sri Ram, Jai Ram, Jai Jai Ram, and Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare; Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.

Swami Sivananda sagt, das es gut ist, vor einer spirituellen Praxis jeglicher Art, zu singen, und am allermeißen eine Erfahrung mit dem Chanten des Pranava (the Aum, oder Om) zu machen, und vielleicht auch ein kleines Mantra am Anfang eines Asana Kurses.

Es ist eine Tradition zu Ganesha zu beten, der Elefanten-köpfige Bezwinger der Hindernisse in der Hindu Tradition, vor dem Ausüben von Pranayama, der Atemübung. Persönlich bete ich gerne zu Lord Shiva bei meiner spirituellen Praxis denn beim Anrufen dieses Namens und dieser Form von Gott, trifft man alle anderen Aspekte von Gott. Die wahre Natur von Gott ist fern von Namen und Form, aber ein chanting mit Hingabe kann wundervoll sein, um Gewissheit und Liebe zu kultivieren. Entwickle Dich in Yama und Niyama, übe Deine Praxis und sing ein wenig die Namen Gottes. Du magst sogar herausfinden das es funktioniert. Denk daran, es gibt keinen Verlust beim Loslassen, nur die Veredlung des Herzens.

Mit meinen aufrichtigsten Wünschen und ergebenen Gebeten, das auch Sie sich verlieren lernen, in konstanter Erinnerung, Om Shanti Om. Sri Yogi Dharma Mittra

Sri Yogi Dharma Mittra gründete das Dharma Yoga Zentrum in 1974. Gelegen an der Ecke der 23. Strasse, 297 3. Avenue, ist es seine der ältesten Schulen in NYC. Dharma Mittra führt auch weiterhin seine täglichen Master Yoga Kurse. Unsere Dharma Yoga "Das Leben eines Yogi" Yogalehrerausbildungen für 200 und 500 – 600 Stunden Prgramme übertreffen den Standard. Wir haben einen Lehrplan hierfür kreiert der alle Facetten des klassischen Yogas abdeckt, inclusive Dharma I, II, III, IV, Pranayama, Meditation, Psychic Development (Geistiger Entwicklung), Purification (Entgiftung/ Veredelung), Diät und Lebensart, Ethik, Satsang, Anatomie, Physiologie und Pathologie, Berichtigungen, Philosophy, Studie der überlieferten Schriften, Konditionen und Verletzungen, Kriyas, Kirtan und vieles mehr. Hierbei handelt es sich um einen Intensivkurs im höchsten Sinne, für einen tiefgehenden Einstieg in diese Wissenschaft, Diziplin und Protokol eines wahren Yoga mit einem lebenden Yoga Meister.

