

Sacinandana Swami: A japázás megreformálása

http://japa.blog.hu/2012/11/01/a_japazas_megreformalasa_osszegzes

Annak, aki meg akarja reformálni a japázását, egy bizonyos felkészülésre van szüksége.

Ezt az albatrosz repülési technikájához hasonlíthatjuk; ötven métert fut a parton, mielőtt felemelkedne a levegőbe. Egyszer, ha sikeresen felszállt, a madár képes napokon keresztül magasan az égben maradni anélkül, hogy a szárnyait mozgatnia kellene.

Hasonlóan, bárki, aki betartja a következő szabályokat, biztosan eljut addig, hogy a szent névvel kapcsolatos csodálatos tapasztalatokra tegyen szert.

Felkészülés

1. Lépés

Előző nap határozd el, hogy "Holnap teljes odafigyeléssel fogok japázni."
Feküdj le korán.

2. Lépés

A következő reggel kezdj nagyon korán.
Japázz egy zavartalan helyen; a bhaktákkal vagy egy olyan helyen, ahol teljesen egyedül lehetsz.

Ha az elme elkezd zavarttá válni, akkor csendesítsd le úgy, hogy imádkozol vagy néhányszor mély levegőt veszel. A leghatékonyabb gyakorlat azoknak, akik nem ismerik a *pranayamát* az, hogy mélyen be- és kilélegeznek.

Srila Sanatana Goswami azt ajánlja a Hari-bhakti-vilasában, hogy a Gayatri mantra vibrálása előtt el kell végezni néhány *pranayama* gyakorlatot.

3. Lépés

- a, Japázz folyamatosan, megszakítás nélkül (az elején kontrolláld a sebességed).
- b, Ügyelj a szent nevek tiszta, világos kiejtésére.
- c, Maradj egyenes testtartásban. Jobb japázás közben egyenesen ülni, az a testhelyzet a jóság kötőerejébe tartozik. Lefeküdni tudatlanság, a sétálás pedig a szenvedély kötőerejében van.

4. Lépés

Összpontosítsd az elméd a hangvibrációra.

Japablog

*"Ez a mantrálás az egyetlen módja a teljes Kiran-
tudat elérésének."*

Japázás közben

5. Lépés

Kontrolláld az elmét!

a, Hozd vissza, ha elsodródik.

b, Szabadítsd meg a múltból úgy, hogy nem foglalkozol azzal, mi történt tegnap vagy egy hete vagy egy évvel ezelőtt!

c, Hagy a napi tennivalók megtervezését. (Amennyiben a bevásárló lista vagy valamilyen szolgálati beosztás jön újra és újra elő, akkor rövid időre megszakíthatod a japázást, leírhatod a főbb pontokat, így az elme ismét megnyugszik).

6. Lépés

Próbáld meg elérni azt az elmeállapotot, amelyet a Sri Siksastaka harmadik versszaka javasol; alázatosság, türelem, mentesség a büszkeségtől és minden élőlény tisztelete.

Ez akkor fog bekövetkezni, ha észben tartod, hogy az Úr jelentéktelenül parányi része vagy.