

Japablog

"Ez a mantrázás az egyetlen módja a teljes Krisna-tudat elérésének."

Bhurijana Prabhu: Négylépéses japa-technika

Forrás: http://japa.blog.hu/2012/06/28/negylepeses_japa_technika_osszegzes

1. Sankalpa: egy teljes mantra hallása

A sankalpa egy elhatározás vagy eltökéltség, hogy megteszünk valamit. Tehát az első lépés az, hogy megmondjuk az elmének, hogy oldja meg, hogy egy teljes mantrát halljon.

Az elképzelés az, hogy ez egy megvalósítható kérés. Ha azt mondanánk, hogy az elme halljon 16 kört, vagy akárcsak egyet, ahhoz túl erős, hogy egy ilyen nagy kérésre odafigyeljen.

De ha azt mondjuk neki, hogy "Csak hallgasd ezt az egy mantrát.", akkor megvan az erőnk, hogy kényszerítsük arra, hogy eleget tegyen ennek a kis kérésnek. Ha esetleg megvadul, és még ezt a kis kérést sem teljesíti, akkor azt határozzuk el, hogy egy fél mantrát fogunk hallani.

Tehát kérjük meg az elménket, hogy halljon egy teljes (vagy egy fél) mantrát, ami azt jelenti, hogy hall MINDEN szót a mantrából, anélkül, hogy elterelődné a figyelme.

Miután ez sikerült, tehát hallottunk a (fél) mantrából minden szót, ismételjük meg. Mondjuk újra az elmének, hogy "Csak egy mantrát hallgass meg!" Minden szót. Ha ez kész, akkor még egyszer. Végül az elme megadja magát, és egyik mantrát a másik után fogja hallgatni, és elmerül a Szent Név hangvibrációjában.

2. Hagyd figyelmen kívül az elmét!

Ahogy az elme kezd elmerülni a Szent Név hangjában, rendszeresen lázadni fog és próbál valami mással foglalkozni. Ilyenkor kell az elme japázástól való elterelési kísérleteit figyelmen kívül hagyni.

Ez olyan, mint amikor egy kisgyerek akar valamit a boltban, és csak sír és sír, de a szigorú szülő ilyenkor egyszerűen figyelmen kívül hagyja ezt a neveltlenséget. A kellő időben a gyerek megkapja az üzenetet és lecsillapodik.

Hasonlóan az elme is annyi ötletet és ésszerű dolgot fog előadni, hogy valami másra gondolhasson, de figyelmen kívül kell hagyni, és visszakényszeríteni a japához.

J a p a b l o g

"Ez a mantrázás az egyetlen módja a teljes Krsna-tudat elérésének."

3. Végy menedéket a Szent Névnél!

Az elme most már elmerült a Szent Név hangjaiban Az ember teljes létezése csak a Szent Név, nincs semmi más, amiről tudatosnak kell lenni.

Ébredj rá arra, hogy a Szent Név valójában Krsna maga, és hódolj meg teljesen Neki, fogadd el Őt a Szent Név formájában mindennek, és mindannak, amire valaha is szükséged lesz.

4. Nyerd el Krsna kegyét

Ha a Szent Név úgy kívánja, és elégedett az erőfeszítésünkkel, talán megajándékoz minket a valódi bhaktival és az Ő szerető barátságának édességével.