

Lär dig meditera

Bhakti-yoga börjar med, upprätthålls av och kulminerar i sjungandet av Guds heliga namn. Den mest kraftfulla av sådan mantra-meditation är sjungandet av Hare Krishna-mantrat, *Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare*.

Det finns egentligen inga fasta regler för sjungandet av Hare Krishna. Man kan göra det var och när som helst - i hemmet, på jobbet, i bilen eller bussen. Det viktigaste är att helt enkelt uttala Guds namn och lyssna till den transcendental ljudvibrationen. På så sätt kommer ens medvetande att renas.

För att underlätta *mantra*-meditationen finns det två grundläggande sätt att utföra den på. Ett sätt är att tillsammans med andra sjunga Hare Krishna-mantrat högt, med olika musikinstrument. Detta kallas för *kirtan*. Ett annat sätt att meditera är *japa*, enskild meditation med radband. Vi skall här beskriva hur radbandsmeditation utförs och hur man själv kan tillverka ett radband.

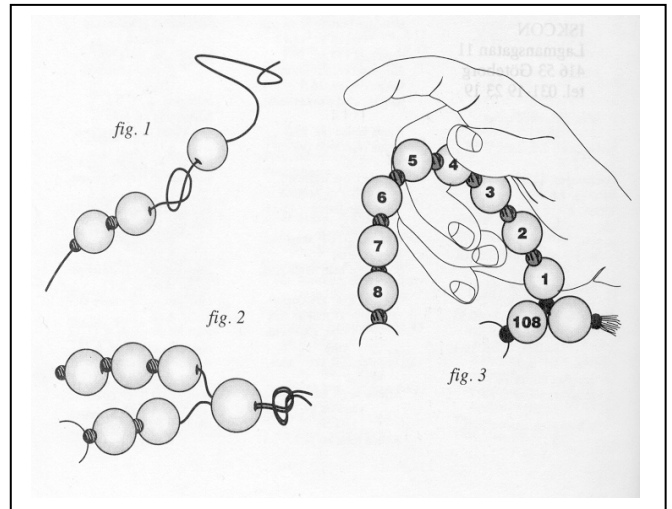
Shrila Prabhupad om Hare Krishna-mantrat:

"Krishnamedvetande är inte någon artificiell påverkan på sinnet; detta medvetande är den levande varelsens ursprungliga energi. När vi hör den transcendental ljudvibrationen blir detta medvetande återuppväckt. Denna metod rekommenderas för vår tidsålder av auktoriteter. Man kan även genom praktisk erfarenhet uppleva att man genom att sjunga detta *maha-mantra*, det Stora Mantrat för Befrielse, genast kan känna en transcendental hänryckning som kommer från det andliga planet. När man sedan verkligen befinner sig på planet av andlig insikt, bortom sinnenas, det inre sinnets och intelligensens plan, befinner man sig på den transcendental nivå. Detta sjungande av Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare äger rum direkt på det andliga planet, och därmed tränger denna ljudvibration bortom alla lägre medvetandeplan - sinnliga, mentala och intellektuella. Det finns därför inget behov av att förstå *mantrats* språk, och inte heller behövs det någon mental spekulering eller intellektuella arrangemang för att sjunga detta *maha-mantra*. Det kommer automatiskt från det andliga planet, och därför kan vem som helst ta del i sjungandet, utan några nödvändiga kvalifikationer, och dansa glädjefullt.

Ordet *Hara* är formen för att tilltala Herrens energi, och orden Krishna och Rama är sätt att tilltala Herren själv. Både Krishna och Rama betyder "den högsta glädjen", och Hara är Herrens högsta glädjeenergi, som här används i böjningsformen Hare. Herrens glädjeenergi hjälper oss att närma oss Herren.

Den materiella energin, *maya*, är också en av Herrens många energier. Även vi, de levande varelserna, är Herrens energi - Hans marginella energi. De levande varelserna beskrivs som överordnade den materiella energin. När den överordnade energin är i kontakt med den lägre energin uppstår en oförenlig situation, men när den högre marginella energin är i kontakt med den högre energin, Hara, är den levande varelsen i sin normala, lyckliga situation.

Dessa tre ord, Hare, Krishna och Rama, är de transcendental fröna till *maha-mantrat*. Sjungandet är ett andligt rop efter Herren och Hans inre energi, Hara, att ge deras beskydd åt den betingade själen. Detta sjungande är exakt som ett barns uppriktiga ropande efter sin mor. Moder Hara hjälper den hängivne att få del av sin högste faders, Haris, Krishnas nåd, och Herren uppenbarar Sig Själv för Själv för den hängivne som allvarligt sjunger detta *mantra*."



Att tillverka ett radband

1. Köp 109 st runda träkulor med ca en centimeters diameter och med hål i, samt 3-5 meter kraftigt snöre av nylon.
2. Gör en knut ca 15 cm från snörets ena ände och trä på kulorna en efter en på den långa änden. Gör en knut mellan varje kula, så att kulorna inte vidrör varandra, se figur 1.
3. Knyt på detta sätt fast 108 kulor på snöret. Trä därefter snörets båda ändar genom hålet i den 109:e kulan och gör några robusta knutar på de utstickande ändarna av snöret så att kulan sitter fast. (fig. 2) Klipp bort överflödigt snöre.

Hur man använder radbandet

Meditation på radbandet går till på följande sätt: Fatta den första kulan (Den utskjutande kulan skall inte användas. Den är till för att markera radbandets början.) i höger hand, med tummen och långfingret och recitera Hare Krishna-mantrat tydligt: Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare. (*Mantrat* skall uttalas hörbart och inte bara tänkas.) Fortsätt därefter med nästa kula etc. tills du kommer tillbaka till huvudkulan. Du har nu gjort en "runda" på radbandet. Hoppa inte över huvudkulan utan vänd istället och fortsätt tillbaka igen. (fig. 3)

Radbandsmeditation är särskilt värdefull, eftersom man då engagerar känselsinnet och lättare kan koncentrera sig på *mantrat*. En invigd gudshängiven mediterar 16 "rundor" om dagen på sitt radband, men även om man bara gör 2, 4 eller 8 rundor dagligen är det bra. Det viktigaste är att man gör det regelbundet, varje dag. Man kan sedan öka antalet rundor gradvis.