

Bhakti-yoga Hemma, del 1

av Mikael Sjödin

Kan man utöva *bhakti-yoga* i sitt hem, utan att nämnvärt behöva ändra sitt liv i övrigt? Frågan är vanlig bland människor som har ett intresse för andligt liv men som av olika skäl inte vill eller kan engagera sig på heltid. Man kanske bor långt ifrån ett center eller tempel, eller så vill man hålla sin gudstro diskret och privat. Man är kanske etablerad i samhället, med familj, arbete eller studier; skälen kan vara många. Ändå vill man utveckla sitt intresse för Krishna och bli en gudshängiven. Men hur gör man, vad ska man, vad ska man inte?

I denna serie belyses dessa frågeställningar med tips och praktiska exempel på hur man kan utforma sin vardag och sitt hem så att det blir gudscentrerat utan att man för den skull behöver vända upp och ned på hela sitt liv. Faktum är att det inte är yttre former och arrangemang som är avgörande; det viktiga är hur det ser ut i ens hjärta. Man behöver inte byta frisyr eller klädstil för att bli en Krishnahängiven. Däremot kan man skapa stora förändringar i sitt medvetande, helt enkelt genom att utföra lite tjänst till Krishna. På så vis blir man gradvis mer och mer Krishnamedveten, d.v.s. gudsmedveten. Detta kommer att skapa en revolution i ens liv, och man förstår automatiskt vad som är gynnsamt och ogynnsamt på den fortsatta vandringen mot Krishna – Verkligheten den Sköna.

Krishnamedvetande är den levande varelsens naturliga tillstånd. Alla våra tankar och handlingar avser att på olika vis bereda oss lycka. Ingen vill vara olycklig. Problem uppstår när vi glömmer vem som har tillhandahållit allt i denna värld, inklusive våra egna kroppar. *Bhakti-yoga* erbjuder en enkel, praktisk metod att uppväcka vår inneboende, slumrande kärlek till Gud. Denna metod är inte sekterisk utan tillgänglig för alla. Man behöver inte ens överge sin nuvarande religion (om man har någon) utan helt enkelt lägga till sjungandet av Guds namn till sitt liv. Livets fulländning beskrivs av Herren Krishna i följande vers:

Tänk alltid på Mig, bli Min hängivne, betyga Mig din vördnad och dyrka Mig! Då du är helt försjunken i Mig, skall du förvisso komma till Mig. (*Bhagavad-gita* 9.34)

Tjusningen med Krishnamedvetande är att man kan tillämpa gudshängiven tjänst i enlighet med sin egen förmåga. I *Bhagavad-gita* (2.40) ger Krishna följande löfte:

”I denna strävan avtar inget och inget går förlorat. Även små framsteg på denna väg kan skydda mot den värsta fruktan.”

Den mest grundläggande principen när man kultiverar sitt Krishnamedvetande är att meditera på Guds namn. Gud är inte skild från Sina namn, och genom att recitera Hare Krishna-*mantrat* umgås man direkt med Herren.

1. Sjunga Hare Krishna-*mantrat*

HARE KRISHNA HARE KRISHNA
KRISHNA KRISHNA HARE HARE
HARE RAMA HARE RAMA
RAMA RAMA HARE HARE



Man kan recitera *mantrat* på radband, antingen ensam eller tillsammans med andra. Det är bra att bestämma sig för ett givet antal varv på radbandet som man dagligen mediterar, och sedan följa detta stadigt, även om det bara är ett varv. Kvalitet är viktigare än kvantitet. Radbandet består av 108 kulor, och på varje kula reciterar man *mantrat* en gång. När man kommit till den sista kulan, vänder man och går tillbaka. Det är viktigt att uttala alla stavelserna i *mantrat* med omsorg och uppmärksamhet. Poängen med *mantra*-meditation är att örat ska uppfatta den ljudvibration som skapas av tungan. Det är själva ljudvibrationen som besitter den andliga, renande kraften.

Att lågmält recitera Hare Krishna-*mantrat* på radband kallas *japa*. Man kan även sjunga *mantrat* tillsammans med andra, ackompanjerat av musikinstrument, och det kallas då *kirtana*. Man bör recitera eller sjunga *mantrat* i ett ödmjukt tillstånd av hjälplöshet: ”O, Herrens energi (Hare); O, alltigenom tilldragande Herre (Krishna); O, Högste Njutare (Rama) – vänligen engagera mig i Din tjänst!”

Om man inte har möjlighet att använda radband, kan man recitera utan radband, och man kan också recitera tyst i sinnet. Det finns inga begränsningar när det gäller meditationen på Krishnas heliga namn.

2. Läs böcker av Bhaktivedanta Swami Prabhupada

Shrila Prabhupada, Krishnarörelsen ISKCONs grundare-*acharya*, ägnade en betydande del av sitt liv åt att översätta och kommentera vediska skrifter såsom *Bhagavad-gita* och *Shrimad-Bhagavatam*. Dessa transcendentala skrifter - när de talas av en ren gudshängiven - är också en andlig ljudvibration, avsedd att skänka befrielse åt de betingade själarna i denna materiella värld. Shrila Prabhupada är en sådan ren gudshängiven, och genom att läsa hans böcker kan man således umgås både med honom och med Krishna, och på så vis befrias från den materiella livsuppfattningen. Därför är det fint att varje dag ägna en stund åt att läsa ur dessa böcker.



Fortsättning följer i nästa nummer.

Bhakti-yoga Hemma, del 2

av Mikael Sjödin

I förra numret berättade vi lite om den grundläggande filosofin bakom *bhakti-yoga*, och att var och en kan utöva denna andliga livsstil i sitt eget hem, utan att nämnvärt behöva förändra sina övriga vanor. Tanken är att ens liv och hem ska bli gudscentrerat, och det enda man faktiskt behöver göra är att helt enkelt inkludera Gud i sin vardag. När man gör detta kommer man automatiskt att få en gradvis ökande smak för Krishnamedvetande, och Krishna kommer att hjälpa en framåt mot målet, vilket Han försäkrar i *Bhagavad-gita*:



Till dem, som har hängivit sig åt att ständigt tjäna Mig i kärlek, ger Jag den insikt genom vilken de kan komma till Mig.

(*Bhagavad-gita* 10.10)

Alla är vi egentligen andliga levande varelser, eviga och fyllda av kunskap och lycksalighet. Men när vi befinner oss i en materiell kropp är andligheten i oss som frystorkad och måste bevattnas med gudshängiven tjänst för att manifesteras. Precis som med en kopp kaffe; kaffepulvret ligger färdigt i koppen men kan inte komma till sin rätt förrän vattnet hälls på.

Gudshängivenhet, d.v.s. kärleksfull tjänst till Guds personliga form, kallas *bhakti*, och *bhakti-yoga* är hängivenhetens disciplin.

Att vara en efterföljare, elev eller lärjunge (discipel) till någon betyder att man följer denna persons specifika disciplin. Krishnarörelsen ISKCONs grundare, Hans Gudomliga Nåd A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, har givit enkla metoder för utförandet av *bhakti-yoga*. Vi har tidigare berättat om vikten att recitera Hare Krishna-mantrat och att läsa Shrilas Prabhupadas böcker. Vi ska nu beskriva ytterligare två grundläggande metoder.

3. Följa reglerande principer

Det finns fyra slags handlingar som bör undvikas när man strävar efter andlig utveckling och ett fridfullt sinne. Dessa handlingar befrämjar illusion (andlig glömska) och är i flera avseenden även fysiskt och psykiskt skadliga. Fyra reglerande principer följs därför av alla som initierats av en andlig läromästare, men de är betydelsefulla även om man inte har avlagt några formella löften.

1) Att avstå från att äta kött, fisk och ägg (d.v.s. att vara laktovegetarian).

2) Att avstå från sexuella handlingar utanför äktenskapet.

3) Att avstå från stimulantia, inklusive koffein.

4) Att avstå från spel och penningsspekulation.

Det kan tyckas konstigt att vilja avstå från dessa fyra saker när man dagligen bombarderas med reklam och propaganda om det positiva med köttätande, fri sex, droger och penningsspel. Människor hävdar också ofta att de ”vill vara fria i stället för att följa regler och principer”. Men i själva verket utgör dessa materiella ”nöjen” ett slaveri som varken är särskilt frivilligt eller tillfredsställande. Andliga regler bygger däremot inte på frihetsbegränsning, utan på utökad valmöjlighet. Plötsligt kan man välja bort saker som endast är störande för ens välbefinnande!

Men en person, som är fri från all bundenhet och motvilja och som kan behärska sina sinnen genom att tillämpa frihetens reglerande principer, kan vinna Herrens fulla barmhärtighet. (*Bhagavad-gita* 2.64)

4. Tillaga och äta prasadam

Vegetarisk mat som tillagats med kärlek och hängivenhet, och som framburits till Krishna innan man själv äter den, kallas *prasadam* (Herrens nåd). Skillnaden mellan vanliga maträtter och *prasadam* är sinnelaget med vilken maten tillagats. Krishna kommer att ta emot allt som tillagats och erbjudits Honom i en anda av tillgivenhet, och på detta vis blir maten förändrad, vilket betyder att den har en renande inverkan på sinnet hos den som sedan äter den. Att äta och bjuda andra på *prasadam* är därför en mycket kraftfull form av andligt utövande, för att inte tala om hälsosamt och glädjande för hjärtat!



Vad du än gör, vad du än äter, vad du än frambär eller skänker bort, samt vad för självtukt du än utför, så gör detta, o Kuntis son, som en gåva till Mig! (*Bhagavad-gita* 9.27)

Om du vill veta mer om vegetarism, djurrätt, hälsa och miljö, samt ta del av en mängd kokböcker och recept, vänligen besök **Den Rena Maten** på:

www.omnirasa.com/denrenamaten



Fortsättning följer i nästa nummer.

Bhakti-yoga Hemma, del 3/3

av Mikael Sjödin

I tidigare nummer har vi beskrivit hur man med fyra metoder på ett enkelt sätt kan göra sin vardag i hemmet Krishnamedveten. Vi ska nu berätta om ytterligare två metoder, samt sammanfatta hela processen. Genom att tillämpa dessa sex metoder kan man göra sitt liv framgångsrikt.

Kvalitet är alltid viktigare än kvantitet. Att försöka inrätta vissa rutiner och vara stadig är dock nödvändigt. Detta kan man göra genom att följa ett enkelt dagsprogram, som man även kan variera efter egna förutsättningar. Vi föreslår följande exempel för grundläggande *bhakti-yoga* i hemmet:

Morgonen: Stiga upp tidigt och duscha. *Puja*. *Japa*. Läsning ur Shрила Prabhupadas böcker. *Prasadam*.

Kvällen: *Puja*. Läsning (och, om möjligt, samtal/diskussion med andra). *Prasadam*.

Att stiga upp tidigt är gynnsamt för andligt liv, och likaså att vara noga med sin **renlighet**, både den yttre och inre. Att följa sådana reglerande principer hjälper en att behärska sina sinnen. *Puja* betyder ”att frambara dyrkan”. Detta gör man i templen genom att regelbundet dyrka Gudsgestalterna på altaret. Även i sitt hem kan man ha ett litet altare där man dyrkar en bild av Krishna, t.ex. genom att dekorera med blommor, tända rökelse, sjunga och spela *vaishnava*-sånger samt buga sig ned inför Herren. *Japa* betyder meditation på Guds heliga namn genom att man med radband reciterar Hare Krishna-*mantrat*. Att dagligen **läsa** ur Shрила Prabhupadas böcker är ett förträffligt sätt att lära sig mer och mer om *vaishnava*-filosofin, och att hålla den andliga inspirationen levande. Läsandet av Shрила

Prabhupadas böcker är också ett sätt att direkt umgås med honom.

Prasadam betyder ”Guds nåd” — här i betydelsen mat som framburits till Krishna och därmed blivit välsignad innan man själv äter av den. Att erbjuda mat till Krishna är också en form av *puja*, som kan göras enkel eller avancerad allt efter egen förmåga. Enklast är att servera rätterna på

altaret, på en särskild bricka, medan man sjunger Hare Krishna-*mantrat*. Det viktiga är sinnelaget med vilket man erbjuder Krishna det man tillagat.

Om någon med kärlek och hängivenhet erbjuder Mig ett löv, en blomma, en frukt eller vatten, tar Jag emot hans gåva. (*Bhagavad-gita* 9.26)

Vi ska nu beskriva de sista två grundläggande metoderna för *bhakti-yoga*:



5. Att umgås med gudshängivna

Att mötas och umgås (*sanga*) med likasinnade är alltid gynnsamt för gemensam utveckling. I andligt liv är detta särskilt viktigt; att kunna dela på inspiration, insikter och erfarenheter. Detta kan man göra genom att regelbundet besöka ett tempel, eller att bjuda in gudshängivna till sitt hem. Det är mycket svårt att på egen hand göra väsentliga framsteg i andligt liv. När man umgås med och tjänar de gudshängivna betraktas det också av Gud Självt som mer glädjande än när man tjänar Honom direkt.

Herren Shiva sade till Durga, ”Min kära Devi, fastän *Veda*-skrifterna framhåller dyrkan av halvgudarna, är dyrkan av Herren Vishnu överlägsen och det som ytterst rekommenderas. Men högre än dyrkan av Herren Vishnu är utförandet av tjänst till vaishnaverna, vilka är relaterade till Vishnu. (*Padma Purana*)

Även *sadhu-sanga* (umgänge med en ren, helgonlik gudshängiven, såsom Shрила Prabhupada) är avgörande för ens andliga framsteg, vilket bekräftas i *Chaitanya-charitamrita* (*Madhya-lila* 22.54): ”Samtliga uppenbarelsekrifters utlåtande är, att ett enda ögonblicks umgänge med en ren gudshängiven är tillräckligt för att nå all framgång”.

6. Att arbeta för Krishna

Man kan utföra nästan allt slags arbete som en tjänst till Krishna. Man kan arbeta för Honom i templet eller i sitt hem, eller skänka en del av sin inkomst till de gudshängivnas mission, och även genom att bara berätta för andra om Krishna utför man tjänst till Honom.

Därför, Arjuna, skall du alltid tänka på Mig i Min Krishna-gestalt, samtidigt som du utför din föreskrivna plikt och kämpar. Med dina handlingar tillägnade Mig, och med ditt sinne och din intelligens förankrade i Mig, kommer du utan tvivel att nå Mig. (*Bhagavad-gita* 8.7)

Man måste utföra sitt arbete som ett offer till Vishnu, annars blir man av arbetet bunden till denna materiella värld. (*Bhagavad-gita* 3.9)

Vi föreslår att du studerar dessa grundläggande punkter och försöker att tillämpa dem i ditt dagliga liv. Ju mer ditt Krishna-medvetande väcks, desto mer kommer du att upptäcka livets mening, nå befrielse från materiella lidanden och smaka den transcendentala tillfredsställelsens och fridfullhetens sötma, som ökar varje dag i takt med att din kärlek till Gudomens Högsta Personlighet, Shri Krishna, mognar.

