

Dagliga Övningar

Andlighet är inget deltids arbete: så ej heller vårt liv.

Andlighet är vetenskapen om rätt sätt att leva. Därför har man inte råd att förneka eller ignorera spirituella grundregler. Du kan inte ha någon förhoppning om frid och glädje i livet om det mesta av din dags aktiviteter förorsakar dig oro och bekymmer.

Om din önskan är att ständigt få uppleva frid och glädje måste du styra ditt liv mot detta mål. Det kan verka som en oöverkomlig bedrift men man kan nå den högsta andliga lyckan genom att ta ett steg i taget.

Vi har här försökt att presentera några enkla exempel som du kan följa.

De framläggs här så som dom har utövats i Indien sedan urminnes tider. När du börjar med dessa övningar oroar dig då inte över att försöka hitta traditionsenliga material så som oljelampa, kamfer mm. Kom ihåg att ritualerna pekar på vägen till det högsta som endast finns att finna i ditt inre. **Det är den inre attityden som är det viktigaste, inte ett strikt innehavande av yttre ritualer.**

Det höga tempo som idag råder i världen är inte jämförbart med det traditionella levernet. Om det inte är möjligt för dig att strikt hålla fast vid allt det vi presenterar här, försök då att göra några av dom regelbundet. Regelbundenhet i sitt utövande är grunden för ett andligt liv. Under alla våra levnadsår har världen varit en greppbar verklighet och Gud en abstrakt ide. Nu måste vi försöka att uppleva Gud som verklighet och som grund av hela vårt universum.

Dessa övningar kultiverar medvetenhet om Gud i vårt dagliga liv.

Överensstämmande mantra har lagts till varje övning. Om du finner det svårt att memorera dessa mantra så är det tillräckligt att du kommer ihåg innebörden av dom. När du sedan utför dina övningar med medvetenhet kan du recitera ett mantra från din utvalda gudom eller det som din Mästare har gett till dig.



Vakna och gå upp

Alla ska försöka att vakna före klockan fem på morgonen. Den mest idealiska tiden för andliga övningar, som meditation och reciterande av mantra är brahma muhurta (mellan klockan 03.30 – 06.00 på morgonen.)

Under den tiden är sattvic (rena) kvalitéer styrande i naturen; sinnet är klart och kroppen energifull. Det är en dålig ovana att sova tills solen har gått upp. Ligg inte kvar i sängen efter det att du har vaknat för det ökar din lathet och slöhet. De som inte omgående kan reducera sina timmars sömn, kan göra det på längre sikt.

En person som regelbundet gör sadhana (andliga övningar) fodrar inte så mycket sömn. När du vaknar upp på morgonen rulla då över till din högra sida innan du sätter dig upp. När du satt dig upp håll då bägge händerna framför dina ögon och recitera följande mantra:

*Karagre Vasate Lakshmi Karamadhye Saraswati
Karamule Tu Govinda Prabhate Karadarshanam*

(Lakshmi befinner sig i fingrarna. Saraswati i centrum av handen och Lord Vishnu runt handlederna. Detta är därför en mycket förmånlig och god start av dagen.)

Föreställ dig sedan din älskades gudsform eller Guru ståendes framför dig och buga för hennes/hans fötter. Du kan sitta på din säng och meditera i åtminstone fem minuter. Be med ett uppriktigt hjärta: "Gud låt mig komma ihåg dig under hela dagen. Låt varje tanke, ord och handling föra mig närmare dig. Låt mig inte såra någon i vare sig tanke, ord eller handling. Var ständigt vid min sida."

Innan du ställer dig upp på golvet, buga ödmjukt till Moder jord. Försök att se det gudomliga i alla. Om du kan recitera följande mantra:

*Samudravasane Devi
Parvatastanamandale
Vishnupatni Namastubhyam Padasparsham
Kshamasva Me*

(Havet är din klädnad, bergen din kropp, Jag kommer nu att ställa mig på dig så var snäll och förlåt mig.)

Var tacksam till Gud för att Han givit dig ännu en dag av liv.

*** Yogasana (ställningar)***

Surya Namaskar (solhälsningen)

En enkel serie av olika yoga ställningar kallas för thesuryanamaskar (solhälsning). Denna övning tar mellan 10-15 min. Det finns många bra böcker och klasser som lär ut suryanamaskar och andra yoga ställningar; instruktioner om det kommer inte att ges här.

Försök att recitera detta mantra när du utför solhälsningen.

Håll bägge händerna framför dina ögon och recitera följande mantra för solgudomen:

*Hiranmayena Patrena
Satyasapihitam Mukham
Tattvam Pushannapavrinu Satyadharmaya
Drishtaye*

Recitera sedan dessa mantran efterföljande varje rörelse du utför under Suryanamaskar.

- 1, *Om HramMitrayaNamah*
- 2, *Om HrimRavayeNamah*
- 3, *Om HrumSuryayeNamah*
- 4, *Om HraimBhanaveNamah*
- 5, *Om HraumKhagayaNamah*
- 6, *Om HrahPushaneNamah*
- 7, *Om HramHiranyagarbhayaNamah*
- 8, *Om HrimMarechayeNamah*
- 9, *Om HrumAdityayaNamah*
- 10, *Om HraimSavitreNamah*
- 11, *Om HraumArkayaNamah*
- 12, *Om HrahBhaskarayaNamah*

Dagligt utövande av yoga rörelser eller suryanamaskar är mycket bra för både hälsan och din andliga utveckling. För lite motion är idag orsak till många av våra sjukdomar.

*** När du tar ett bad***

Innan du badar rör vid vattnet och be. Föreställ dig att vattnet är från alla heliga floder.

Mantrat som du ska recitera är;

Gangech Yamune Chaiva Godavari

Sarasvati

Narmade Sindhu Kaveri Jalesmin Sannidhim Kuru

Om du inte kan memorera mantrat så räcker det med att du föreställer dig det Gudomliga i vattnet. Precis som vatten renar din kropp, på samma sätt renar tanken på det Gudomliga ditt sinne.

När du badar föreställ dig då att du badar det Gudomliga, din gudom (din älskade). Om du fördrar den formlösa aspekten av Gud kan du recitera ditt mantra medan du badar.

Din kropp är Guds tempel – att hålla den ren och hälsosam är att hedra den.

Efter badet ska du vidröra dina kläder respektfullt och buga för dom, seendes det Gudomliga i dom. Var tacksam till Gud för att du har kläder att bära. Rör vid dina kläder – be och använd dom sedan.

*** Hur vi ska arbeta***

Det ska finnas Shraddha (omsorg och uppmärksamhet) i varje handling vi utför. Vi ska föreställa oss att vi tar bort fläckar från vårt sinne när vi tvättar kläder och badar vår älskade Gudom och när vi badar våra barn. När vi tar en promenad föreställ dig att Gud vandrar vid din sida och sitter bredvid dig när du äter. På detta vis utvecklar vi förmågan att ständigt tänka på Gud medan vi utför vårt arbete.

Tänk på ditt kök som en plats för tillbedjan. Det ska hållas rent och välorganiserat. Ta alltid ett bad innan du går till köket för att laga mat. Medan du gör i ordning maten citera ditt mantra och tänk på maten som tillägnad åt Gud. Föreställ dig att Han får ta emot själva essensen av maten innan du serverar den. Innan du går och lägger dig se till allt är diskat och att du har sopat golvet.

Ta för vana att alltid täcka över all mat som står framme. Det är bra att hänga en bild på din Guru eller gudom väl synlig i varje rum. Damma av dom varje dag det stärker din tro och hängivenhet.

Skrifterna säger att alla har sin dharma (sitt åtagande att fylla). Om alla följer sitt

dharma skulle världen bli harmonisk och fridfull. Så jobba inte för din arbetsgivare eller företag utan arbeta för Gud. Om du tillsätter din styrka på allra bästa sätt på ditt jobb och sedan tillägnar frukten av det till Gud, då kommer själva arbetet att bli till en tillbedjan.

Amma säger att vi ska ge en del av det vi tjänar till att hjälpa fattiga och lidande. Du kanske upplever att du inte har något som du kan avvara. Om du arbetar åtta timmar per dag för att kunna ta hand om din familjs behov. Försök då att jobba en halvtimme till varje dag, inkomsten från det extraarbetet kan du sedan ge till välgörenhet.

Försök alltid att behålla tankarna på Gud medan du utför ditt arbete. Om detta inte är möjligt för dig så kan du tillägna hela dagens arbete innan du startar din dag och sedan när du slutar jobbet.

*** Mat och diet***

Hur vi bör inta mat

Ät sattvic mat. Kasta inte mat. Ät med måtta och endast så mycket som din kropp behöver.

Inte en ens en munbit av det vi äter är rent framtagen av oss själva. Det som kommer till oss i form av mat är resultatet av många människors slit, naturens givmildhet och Guds välsignelse. Även om vi har miljontals kronor så behöver vi fortfarande mat för att tillfredsställa vår hunger. Som sagt vi kan inte äta pengar. Vi ska aldrig äta något utan att först ha bätt en bön av ödmjukhet och tacksamhet.

Vi ska sitta ner medan vi äter, vi ska inte stå eller gå medan vi äter.

Medan du äter ska vi inte endast vara fokuserad på smaken. Föreställ dig att din älskade gudom eller din Guru är närvarande inne i dig och att du ger maten till honom. Om du matar ett barn så kan du föreställa dig att du matar din älskade gudom. Detta göra själva ätandet och matandet till en del av din sadhana (ett

hedrande). Prata inte när du intar mat. Försök att äta tillsammans med hela familjen så ofta som möjligt. Ta lite vatten i din högra hand och recitera Bhojana mantrat eller ditt eget mantra. Cirkulera sedan handen i klockans riktning över maten tre gånger medan vattnet sakta sipprar ut. Stäng dina ögon och be en stund:

"Åh Gud låt denna mat ge mig styrka att tjäna dig och finna dig."

Bhojana Mantra

*Om Brahmarpanam Brahma Havir
Bhramagnu Brahmana Hutam
Brahmaiva Tena Gantavyam
Brahmakarma Samadhinah*

Om du har husdjur eller fåglar så ska du alltid mata dom innan du äter. Se Gud som närvarande i alla varelser och mata dina djur med den attityden.

Recitera alltid ditt mantra mentalt medan du äter. Det renar både din mat och ditt sinne på en och samma gång.

Ät inte i skymningen, det är inte en bra tid att fylla sin mage på. Atmosfären är som mest oren då. Det bästa man kan använda denna tid till är att repetera Guds namn och fylla sitt sinne med gudomlig näring.

*** Skvaller***

Delta aldrig i skvaller, tala heller aldrig barskt till någon. De som ständigt ägnar sig åt att finna fel hos andra kommer aldrig att göra andliga framsteg. Såra aldrig någon vare sig i tanke, ord eller handling. Var vänlig mot alla varelser. Ahimsa (icke våld) är din högsta dharma (plikt).

*** Installera Gud inom dig***

När du möter någon hälsa varandra med ord som väcker tanken på Gud, så som "Om Namah Shivaya", "Hari Om", eller "Jai Ma". Lär även era barn att göra detta.

"Om Namah Shivaya" betyder "hyllning till det lyckobringande". När vi höjer vår hand för att säga hejdå så signalerar det att vi är på väg att skiljas. När vi för händerna samman och gör pranams, då förs våra hjärtan närmare varandra.

Ditt hjärta är ett tempel och det är där som du ska installera Gud. Goda tankar är blommor som du offerar till honom, goda gärningar är din tillbedjan, vänliga ord dina toner och kärlek är den heliga födan du offerar.

*** Hur du ska be och hedra***

Puja, Archana och Meditation

För in Gud i varje aspekt av ditt liv. De som inte har ett avskilt rum för tillbedjan kan avskilja en bit av rummet till japa, meditation och andliga studier. Den platsen ska endast vara avsedd för andligt utövande. Gud ska inte vara inklämd bakom ett trapputrymme. Vi ska leva som Guds tjänare men aldrig sätta honom på en tjänares plats.

Sätt av minst en timme varje dag till andliga övningar. När alla tvättat sig ska hela familjen försöka komma samman och hedra Gud. Du kan starta Archanan genom att börja med meditation på din andliga Mästare och recitera namnen som glorifierar honom/henne. Sedan reciterar du dom 108 namnen eller Den Gudomliga Moderns 1.000 namn eller din älskade gudoms namn.

Om det inte är möjligt för hela familjen att komma samman så går det bra att göra archana själv. Om du av någon anledning inte kan ta ett bad innan se åtminstone till att du tvättat dina händer och ansikte. Bryt aldrig ditt dagliga utövande av archana.

Du kan även recitera ditt mantra, meditera och sjunga hymner under den här tiden.

Vad du än gör efter archana försök att se till att du har tanken kvar på Gud. Vart du än sitter eller står gör det först efter att du bugat ner till jorden. Det är bra att göra till en vana att tänka sig att din penna, kläder, skålar, och arbetsredskap är genomsyrade av Gudomlig Närvaro och att konsekvent använda allt med vördnad och respekt. Rör dem med vördnad innan du tar upp dem. Detta hjälper dig att vara i ett konstant flöde med Gud. När andra observerar ditt agerande kommer även de att inspireras att göra likadant.

Att vara två timmar i tystnad varje dag är mycket bra och hjälper dig. Och kan du sedan ta en hel dag varje vecka åt att vara i tystnad så kommer det att vara till stor hjälp i din andliga utveckling. Du kanske undrar: "Men är inte sinnet uppfyllt av oändligt massa tankar även när vi befinner oss i yttre tystnad?" Tänk då på vattnet i en damm. Även om det är vågor på vattnet så går inget vatten förlorat. På samma sätt när du är i tystnad så kommer förlorande av energi att vara minimalt även om det förkommer tankar i sinnet. Det är genom allt vårt prat som vi förlora det mesta av vår vitalitet. Åren för en duva som ständigt kuttrar är kort medan en tyst duva lever längre. Reciterande av mantra är inget hinder för att vara i tystnad. Att vara i tystnad är att undvika alla världsliga tankar och konversation.

Meditation ökar din vitalitet och stärker din intelligens; din skönhet fördjupas och din mentala klarhet och hälsa förbättras. Du uppnår större tålamod och styrka att hantera problem i ditt liv. Praktisera meditation varje dag. Du kan börja med tio eller till och med fem minuter och sedan öka på stegvis. Det som är allra viktigast är att du praktisera dagligen.

*** Kvällsböner, tänd lampan***

Vid solnedgång ska en oljelampa med renat smör eller vegetabilisk olja tändas. Alla i huset ska samlas runt den och sjunga hymner och meditera.

Shivam Bhavatu Kalyanam

Aayurarogyavardhanam

Mama dukhavinashaya Sandhyadipam Namō

Namah

Det finns ingen anledning att tvinga någon att delta i denna stund av tillbedjan. Bry dig inte om ifall någon inte vill delta. Förr var bön vid solnedgången något alla ägnade sig åt i Indien. Idag har det blivit glömt och vi drabbas därmed av dess konsekvenser. I skymningen mellan dag och natt är atmosfären oren. Genom meditation och sjungandet av olika guds sånger blir vårt sinne koncentrerat, vilket renar våra tankar och därmed även omgivningen. Om vi istället ägnar oss åt att spela spel eller lättsamt prat så kommer den världsliga vibrationen förorena våra sinnen ännu mer.

Vi ska alltid försöka att kultivera en vision av enhet istället för mångfald. Det behövs inte mer än en bild på din Guru och vår älskade familjegudom i vårt meditationsrum. Rummet ska städas varje dag och porträtten dammas av varje dag. En del har speciella bilder på gudar som det tar fram på festivaldagar, så som Krishnas födelsedag och Shivaratri. Det är ett bra exempel.

Mjölk är känt under olika namn på olika språk. Oavsett namn så smakar det och ser likadant ut för det innehar samma substans. På samma sätt går Gud under många namn men det finns bara En.



*** Hur du kan be bön och hedra***

Föreställ dig att du strör blommor vid Hans fötter. När formen försvinner, försök att tänka dig mentalt att du håller fast vid Fötterna medan du säger: "Fader varför lämnar du mig?" Mentalt skriv "OM" på Hans Fötter.

Eller så kan du repetera ditt mantra medan du föreställer dig att du binder Honom med ett rep av japa, från tå till huvud. Föreställ dig sedan att du tar bort repet. Detta gör du varje gång som du upplever att Gud försvinner iväg från ditt medvetande. Försök föreställa dig att din älskade gudom står framför dig, försök se varje del av Hans kropp. Tänk dig att du badar Honom i olika former så som rosvatten, kokosvatten, mjölk, yoghurt, blommor och helig aska. Dekorera Hans huvud med en guldkrona och häng en blomkrans runt halsen. Mentalt föreställer du dig att du sätter på Honom olika guld ornament på samma sätt som olika gudomar är dekorerade i tempel. Vi ska hedra våra älskade gudomar. Om din gudom är Devi den Gudomliga Modern så ska du tänka att du dekorerar Henne med krona, näs ring, halsband och andra ornament. Hon ska ha kläder av silke. Om du gör det på detta sätt så kommer inte din gudom att försvinna från dina tankar. Ditt sinne kommer då inte att få någon möjligheten att glömma. Alla andra tankar kommer att försvagas. På så sätt blir det till sist möjligt att ständigt meditera över Guds form. Mina barn, glöm aldrig att recitera ditt mantra. I början ska ditt mantra göras med låg röst. Senare kan det göras genom att du bara rör dina läppar lätt. Och till sist kan du göra det mentalt. Då ska det repeteras konstant med varje andetag du tar. Detta leder till att reciterande av vårt mantra till sist fortsätter av sig självt, även då vi inte tänker på det och även under vår sömn.

När du promenerar tänk då att din älskade gudom vandrar där bredvid dig och att du pratar med Honom. När du åker buss föreställ dig att Han färdas med dig på himlen. Om du färdas med båt föreställ dig honom i en fulländad Lotusblomma mitt på vattnet. Om du sitter någonstans ensam, föreställ dig din älskade ståendes en bit framför dig. Genom att föreställa oss detta kan vi uppnå känslan av att Gud ständigt är närvarande vad än vi gör.

När vi blåser liv i elden, visualisera formen av din gudom ståendes i elden och blås på Hans Fötter. Genom konstant praktiserande kommer vårt sinne att smälta samman med den högsta tillvaron och all vår ansträngning kommer då att bära frukt.

I detta konstanta tänkande på vår gudom blir det möjligt att bevara formen av vår Herre skinande i en lotus i vårt hjärta. Bevarandet av andningen (kumbhaka)

sker spontant när perfekt koncentration uppnås genom oupphörlig hängivenhet på samma sätt som det uppnås genom praktiserande av pranayama (andningsövningar).

Denna väg av hängivenhet (devotion) är tillräcklig. Ni ska inte praktisera pranayama (andningsövningar), om det görs utan riktig vägledning är det som en som kommer för att bli av med galenskap men istället blir ännu galnare!. Om du vill utöva pranayama så behövs det en Gurus närvaro och vägledning. Det är till och med farligt att utöva pranayama endast genom att läsa om det i en bok. Det kan förorsaka huvudvärk och det kan även komma var ut från näsborrarna; det som äts blir inte nedbrutet och kommer därmed ut med avföringen.

Det finns människor som följer vägen av kunskap. De säger, "Jag är en Jnani," (följare av kunskapens väg) samt liknande uttryck, men deras sätt att leva sina liv är istället motsatsen till det. Bhakti (hängivenhets väg) är inte skild från Jnana (kunskapens väg). Sann hängivenhet är i sig ren visdom. Man ska inte sätta medicin på ett sår utan att först ha tvättat rent såret med desinfektionsmedel, annars kommer såret att bli infekterat. På samma sätt när du har brutit ner ditt ego genom din hängivenhet så kommer visdom att installera sig. Lägg till medicinen av kunskap (jnana) efter det att du renat ditt sinne med desinfektionsmedlet bhakti (hängivenhet). Först då kommer sann visdom att framträda.

*** Lär dig något varje dag***

Ge dig själv lite tid varje dag att läsa andliga böcker, för även det är en slags form av satsang (heligt sällskap). Ha böcker tillgängliga för läsning varje dag om din Mästars undervisning eller böcker som Bhagavad Gita, Ramayana, eller andra liknande heliga skrifter. Memorera åtminstone en vers från dessa böcker varje dag.

Du ska även läsa andra andliga böcker när du har ledig tid.

Att läsa självbiografier om stora andliga Mästare hjälper dig att stärka och ge inspiration till din ande att följa den inre vägen och därigenom även förstå de andliga principerna på ett lättbegripligare sätt.

Det är en bra vana av göra anteckningar medan du läser böcker och lyssnar till föredrag. Dessa noteringar kan sedan vara till glädje för dig senare i livet.

***Hur du ska sova ***

Man ska endast äta lite mat sent på kvällen. Det är en bra vana att föra dagbok varje dag, lämpligen gör du detta precis innan du går till sängs. I din dagbok kan du skriva ner hur mycket tid du ägnat åt dina andliga övningar varje dag. Skriv anteckningarna så att du kan se dina misstag och på så sätt slippa göra om dom igen. Det ska inte bara vara anteckningar om andras misstag och inköp.

Precis innan du går och lägger dig, sitt fem minuter på din sängkant och meditera och buga till din gudom eller Mästare. När du gör det kan du föreställa dig att du håller fast vid din Mästaress fötter och be helhjärtat: "Åh snälla Gud förlåt mig för alla misstag som jag vetandes eller ovetandes har begått under denna dag. Ge mig styrka att inte upprepa dom igen"

Föreställ dig sedan att du ligger med ditt huvud i knät på din Mästare eller vid hans fötter, eller så kan du föreställa dig att din Mästare sitter där bredvid dig. Låt dig glida in i sömn medan du mentalt repeterar ditt mantra. På detta sätt kommer ditt mantra vara kvar i en obruten ström under hela din sömn. Lär även dina barn denna vana. De ska också lära sig att vakna vid samma tid varje dag.

Följande bön kan reciteras innan du går till sängs:

Kshamapanam

Karacharanamkritamva Kayajam Karmajamva

Shravananayanajamva Manasamva Aparadham

Vihitam Avihitamva Sarvametat Kshamasva

Shiva Shiva Karunabdhe Sri Mahadeva Shambho

Åh du den Högste, förlåt mig för alla misstag som jag kan ha begått idag genom mina händer, ben, öron, ögon eller tankar. Och för alla misstag utförda genom mitt agerande eller icke agerande. Åh du den Störste av alla,

Oceanen av all medkänsla, jag ber om din förlåtelse.