

# Japa yoga

Prebudenie vašej transcendentálnej  
energie

Mark Kerul'  
Nezastaviteľný

V dnešnej modernej dobe nie je nič netypické, byť neustále rozrušený vplyvnom neustále sa meniacich a nadmerných vonkajších vnemov. Neustále sme zaujatí buď sociálnymi médiami, alebo technológiami. Často zabúdame vrátiť sa na chvíľu do svojho vnútra a pochopiť, kto sme.

V dnešnom svete sa stres a vyhorenie stali novou normou. Je však najvyšší čas, aby sme venovali pozornosť svojmu zdraviu a viedli zdravší životný štýl.

Keďže väčšina z nás je plná stresu a chaosu, len málokto vie, ako ho zvládnuť. Vďaka meditácii sa však konečne môžeme zladiť so svojím telom a myslou, aby sme lepšie porozumeli sami sebe a žili v pokoji. Považuje sa preto za prirodzený liek proti stresu.

Najlepším spôsobom meditácie pre dnešný vek, ktorý predpisujú aj staroveké texty, je japa yoga.

V tomto článku sa budeme venovať meditácii japa a tomu, ako ju môžeme zaradiť do svojho denného života.

## Čo je japa meditácia

*\*japa /džapa/*

Zažiť naplno skutočný potenciál svojej transcendentálnej energie môže byť ťažké, ale práve v tom vám môže pomôcť meditácia. Meditácia môže pre rôznych ľudí znamenať rôzne veci.

Mnohí ju považujú za tiché pozorovanie, pričom iní ju často považujú za cvičenie sebauvedomenia alebo reflexiu nad sebou samým.

Ale jeden kľúčový prvok meditácie, ktorý má obzvlášť výnimočnú silu, je opakovanie mantry (zvuku; hymnu) alebo modlitby. Pomáha nám spojiť sa s našim skutočným vnútorným potenciálom.

V meditačnej praxi má meditácia japa osobitné miesto. Je to proces opakovania mantry na ruženci, ktorý sa nazýva japa-mala (alebo akomkoľvek inom ruženci).

\*cieľom tejto lekcie nieje konfrontácia s vašimi náboženskými presvedčeniami; ja čerpám svoje poznanie z najstarších textov vo svojej čistej forme, ale ak ste veriaci človek a vaša duchovná prax má jasnú podobu, pokračujte; dôležité si je však uvedomiť silu zvokovej vibrácie a modlidby.

Meditácia japa znamená spievanie alebo recitovanie mantier a modlidiel. Je to prax, ktorá je zahrnutá v každom náboženstve. Ja čerpám svoje poznanie z najstarších textov vo svojej čistej forme. Poznanie, ktoré sa neškatuľkuje do žiadneho konkrétneho náboženstva.

Meditačná prax džapa udržiava ľudskú myseľ stabilnú a odolnú voči rozrušeniu.

Metóda recitácie mantier pretrváva od raných védskych čias. Vyžaduje si spievanie tej istej mantry, ktorou môže byť jedno slovo (napr. Óm) alebo reťazec mantrických zvukov (napr. Óm Namah Shivaya).

Prax spievania mantry alebo japa vytvára blahodarné mentálne cesty, ktoré nám pomáhajú postupne sa spojiť s našou duchovnou energiou. Je to silná technika na sústredenie mysle a využitie jemných síl tela/mysle, ktorá završuje jogínsku cestu sebaapremeny.

Jogínska cesta je poháňaná meditáciou a rozvahou. Treba si pripomenúť, že sanskritský názov tejto praxe, *abhyása*, znamená „opakovanie“. Opakovaním si vytvárame buď pozitívne, alebo negatívne návyky.

**Poznámka:** Meditáciu japa možno vykonávať v sede aj pri práci. Na rozdiel od iných foriem meditácie nevyžaduje pevnú pozíciu.

## Ako sa praktizuje meditácia japa?

Japa je prax, pri ktorej sa pomocou japa-maly (ruženca, ktorý má 108 guličiek) nahlas spieva mantra alebo modlitba. Tento typ meditácie sa často používa v joge a iných duchovných tradíciách. Neexistujú pri nej také prísne obmedzenia; možno ju vykonávať v sede, pri chôdzi alebo pri práci.

Podstatné je mantru opakovane spievať alebo šepkať. Kľúčovým prvkom meditácie je tiché alebo hlasné opakovanie mantry. Možno ju opakovať pomaly alebo rýchlo, v závislosti od toho, čo vám lepšie pomáha udržať sústredenú myseľ.

Mantra alebo modlitba, ktorá sa spieva, závisí od jednotlivca. Môže to byť buď jednoslabičné slovo, dlhšia modlitba, alebo dokonca posvätná fráza, ktorá vás udržiava v povznesenej nálade.

## Čo je mantra

Pochopenie mantry a jej významu môže byť pre nováčikov vo svete meditácie zložité. Mantra znamená „nástroj mysle“ odvodený z dvoch sanskritských slov - manas (mysle) a tra (nástroj/nástroj).

Je to posvätné vyslovenie zvukovej vibrácie. Môžeme ňou preniesť myseľ zo súboru činností do pokoja a stavu hlbokkej meditácie.

Mantry môžu byť také základné ako jednoslabičný sanskritský výraz, napríklad "Om" alebo "AUM." Môžu to byť aj dlhšie modlitby alebo afirmácie v závislosti od zámeru, ktorý sa za mantrou skrýva. Mantry sú v podstate hudobné melódie alebo slová s duchovným významom. Často majú povznášajúci duchovný alebo hudobný charakter.

Mantry môžu slúžiť ako centrálna pomôcka počas meditácie. Vedie vás k oveľa hlbšiemu pochopeniu seba samého a zároveň k stretnutiu s novými vrstvami vašej mysle. Odstraňuje rušivé prvky z našej mysle a poskytuje miesto odpočinku pre chaotickú myseľ.

# Ako si vybrať mantru?

Pri výbere mantry by ste mali zvážiť, aký svetský alebo duchovný prístup chcete vo svojej meditačnej praxi uplatniť. Ak vám staroveké sanskritské slová nevyhovujú, vždy môžete namiesto nich zvoliť pozitívne afirmácie alebo iné modlidby.

V súčasnosti sa mantra často používa aj mimo jogového kontextu. Znamená frázu, ktorá sa opakuje alebo spieva, aby ste sa priviedli k pokoju, úľave alebo stavu šťastia.

Mantra je niečo, čo vás udržiava v duševnej rovnováhe a pomáha k maximálnemu sústredeniu mysle.

Predpokladajme, že si pri meditácii vyberiete mantru pre svoje duševné zdravie, pohodu alebo osobný rast. V takom prípade si môžete vybrať „nirguna mantru“ alebo každodennú afirmáciu.

A predpokladajme, že si vyberáte mantru pre svoj duchovný rast alebo spojenie s transcendentálnou energiou. V takom prípade si môžete vybrať sanskritské mantry.

Päť najčastejších sanskritských mantier

- Om (Univerzálny zvuk, podstata vedomia)
- So' Hum (Ja som to, všetko stvorenie)
- Om Namah Shivaya (Absolútna skutočnosť)
- Hari Om Tat Sat (Viditeľné aj neviditeľné sú jedno)
- Sat Nam (Som pravdivý, /pravda je moja podstata)

Ak ste však vo svete meditácie nováčikom, sanskritské mantry vás môžu zastrašiť. Keďže meditácia japa spočíva v opakovaní mantry alebo frázy, namiesto tradičnej mantry môžete vždy zvoliť afirmáciu.

Tu je niekoľko pozitívnych afirmácií, ktorými môžete začať svoj deň

- Som pokojný; som sústredený; mám všetko pod kontrolou.
- Nedovolím, aby ma ovládali moje starosti.
- Som milovaný a vďačný.
- Som hoden

## Čo sú to korálky japa-mala?

V džapá meditácii je mala jednoduchá šnúrka s korálikmi na počítanie mantier alebo modlitieb. Inými slovami ruženec. Maly sa môžu používať aj na počítanie dychov pri pranayame.

Mála je druh meditačných alebo modlitebných korálikov, ktoré sú známe už po tisíce rokov. Boli navrhnuté tak, aby udržiavali myseľ sústredenú a očistenú od svetských rozptýlení.

Japa mala obsahuje 108 korálikov s jedným, 109. korálkom, ktorý je zvyčajne separovaný od všetkých ostatných a väčší. Slúži ako počiatkový a koncový bod pre počítanie mantier. Pri meditácii sa nepoužíva na počítanie. Akonáhle prejdete všetkých 108 korálikov a dostanete sa k nemu, nepreskakujete ho, ale naopak, otočíte svoju japa malu a vraciate sa po korálikoch naspäť (doslova tou istou cestou, ktorou ste sa k nemu dostali).

Existujú aj ďalšie typy japa maly. Môže to byť aj polovičná mala s 54 korálikami, ktorá sa nosí na krku, alebo zápästná mala obsahujúca 27 korálok.

Japa mala sa často vyrába z rôznych materiálov; v závislosti od použitého materiálu majú koráliky určité vlastnosti a energie. Vyrába sa z rozmarínu, drahých kameňov alebo dokonca semienok. V rôznych regiónoch sa praktizujú a používajú rôzne druhy maly.

# Ako používať Japa Malu?

Jednoducho sa dotýkame korálikov a všímame si kvalitu nášho dotyku, počúvame mantru, ktorú recitujeme, všímame si svoj dych...

Jedinečné vlastnosti korálikov Mala sa využívajú v meditácii Japa, aby nám pomohli sústrediť myseľ a dýchať, keď prechádzame týmto procesom.

Počas meditácie sa nosia zvyčajne na zápästí. Akt pretáčania korálikov medzi prstami je fyzickou pripomienkou vašich zámerov počas spievania.

Používanie duchovných nástrojov alebo korálikov mala sa vykonáva prakticky v každej kultúre alebo náboženskej praxi. Existujú však špecifické techniky používania korálikov mala na jogínsku meditáciu a duchovné aktivácie.

Tu je niekoľko základných pokynov, ako používať korálky mala pre začiatočníkov.

- Najprv si vyberte miesto a pohodlne sa posadte s rovnou chrbticou a zatvorenými očami.
- Zhlboka sa nadýchnite a vyrovnajte sa so zámermi.
- Vyberte si mantru a nahlas alebo potichu ju spievajte.
- Držte svoju malu v pravej ruke a prevlečte ju medzi ukazovákom a prostredníkom.
- Palcom začnite od korálika guru a počítajte každý menší korálik a priťahujte ho k sebe, keď recitujete svoju mantru.
- Pokračujte v tom 108-krát, kým sa opäť nedostanete ku korálke guru.
- Namiesto prechodu cez guru koráliky jednoducho obráťte smer a pokračujte v meditácii.

- Keď sa s procesom meditácie pohodlne vyrovnáte, skúste sa pri každej prechádzajúcej mantre zhlboka nadýchnuť a vydýchnuť.

## Čo robiť a čo nie pri meditácii džapa

Tradičné pravidlá a zvyky sa môžu časom ukázať ako nepraktické, keď sa aplikujú na inú kultúru. Podobne ako pri akejkoľvek inej duchovnej alebo kultúrnej praxi by ste mali poznať pravidlá, s ktorými najviac rezonujú vaše ciele alebo zámery.

Mali by ste si uvedomiť, čo a prečo robíte alebo nerobíte. Každý praktizujúci musí poznať pravidlá meditácie japa predtým, ako ich počas procesu poruší alebo nerešpektuje.

Nižšie sú uvedené niektoré zásady meditácie japa.

- Malu vždy uchovávajú na čistom mieste, najlepšie v taške na malu.
- Pred nosením maly sa vždy dotknite korálika guru na sklonenom čele.
- Nikdy nedovoľte nikomu inému, aby sa dotýkal vašej maly alebo ju nosil.
- Nezabudnite si odstrániť malu počas vyprázdňovania, spánku alebo pri pohlavnom styku.
- Udržiavajte svoje korálky maly v čistote a dobre udržiavané. Ak sú vaše korálky zlomené alebo poškriabané, opravte ich.
- Najpriaznivejší čas na vykonávanie meditácie džapa je Brahma Muhurta, t. j. jeden a pol hodiny pred východom slnka.
- Druhý a tretí najlepší čas na praktizovanie meditácie džapa je na poludnie a po západe slnka.



- Pred praktizovaním meditácie džapá je povinné umyť si ruky a nohy alebo sa okúpať.
- Pri praktizovaní meditácie džapa sa uprednostňuje smerovanie na sever alebo východ, pretože sa považuje za sídlo bohov.
- Na vykonávanie meditácie džapa si pripravte bezpečné a čisté miesto.
- Meditáciu praktizujte každý deň na tom istom mieste.
- Palcom a prostredníkom pravej ruky pohybujte korálkami maly.
- Mantru alebo afirmáciu vyslovujte zreteľne a jasne.
- Počas vykonávania meditácie džapa by mali byť oči úplne zatvorené.
- Mali by ste absolvovať 108-násobné kolo počítania korálikov.

## Výhody praktizovania meditácie japa

Ak máte problém sústrediť sa pri meditácii, potom je vaším priateľom meditácia mantry alebo meditácia japa. Každodenné praktizovanie meditácie v živote je najlepším spôsobom, ako sledovať svoje duševné zdravie a celkovú pohodu.

Kľúč k vyliečeniu ľudskosti a povzneseniu sa nad povrchnú toxicitu spočíva v meditácii.

Okrem zdravotných výhod prichádza meditácia Japa s vlastnosťami a energiou mantry. Prichádza tiež s liečivou a transformačnou silou malá korálikov.

Pravidelné praktizovanie meditácie džapa môže viesť k mnohým pozitívnym zmenám, ako napríklad k niekoľkým nižšie uvedeným.

- Pomáha znižovať stres, úzkosť a upokojuje myseľ.

- Zlepšuje spánkový cyklus.
- Zlepšuje úroveň koncentrácie.
- Pomáha pri poruchách trávenia.
- Pomáha pestovať pozitívne myšlienky a prístup k životu.
- Znižuje negatívnu energiu a vibrácie z vášho života.
- Pomáha budovať lepšie vzťahy.
- Zvyšuje vašu kreativitu.
- Zvyšuje silu, odolnosť a úroveň trpezlivosti.

## **Sú joga a džapa meditácia to isté?**

Joga aj meditácia vyžadujú, aby ste si uvedomovali svoje telo a myseľ. Obe sú zamerané na zdravšiu perspektívu života, napriek tomu nie sú rovnaké.

Meditácia je skôr cvičením pre vašu myseľ, zatiaľ čo joga je prevažne fyzická. Džapa meditácia alebo mantra meditácia je opakovanie mantry počas meditácie.

Privádza vašu myseľ do jedného ohniska a nevyžaduje si žiadnu pevnú pozíciu v sede. Je flexibilnejšia.

Na druhej strane je však joga skôr fyzickým cvičením, ktoré si vyžaduje rôzne druhy pozícií alebo ásan.

Spievanie mantier nie je v joge povinné.

Meditácia je súčasťou jogy, ktorá sa väčšinou zameriava na dych a mentálne sústredenie.

# Môžeme praktizovať džapu počas práce?

Keďže meditácia džapa nie je o fyzickom cvičení, ale o mentálnej stimulácii a vyrovnaní, možno ju vykonávať pri práci alebo pri chôdzi.

Ak máme pripravený správny zámer a mantru, môžeme meditáciu džapa praktizovať aj na pracovisku. Všetko, čo potrebujeme, sú malá korálky a priestor na sústredenie mysle.

## Zhrnutie

Každodenné praktizovanie meditácie môže výrazne zlepšiť náš život. Japa meditácia nie je nič iné ako umenie manifestácie alebo priťahovanie vecí, ktoré chcete do svojho života.

Každodenné praktizovanie tejto meditácie aspoň 10 minút môže priniesť do vášho každodenného života mnoho pozitívnych zmien. Vymývame si mozog, aby sme si mysleli, že veci, ktoré chceme, sú naše. Trénujeme sa na to, aby sme sa sústredili na pozitívne veci a boli k sebe láskavejší, keď sme v nerovnováhe.

Ak to teda zhrnieme, môžeme jednoducho povedať, že meditácia japa je umenie nechať odísť všetko, čím nie ste, aby ste si mohli uvedomiť všetko, čím ste a aktivovať svoj skutočný transcendentálny potenciál.