

Modlitwa Imieniem

Poradnik
i
Inspiracje

Alan Kwidziński

Nama Japa – Nama = Imię , Japa (dżapa) = intonowanie, powtarzanie świętych imion Boga. Nabożeństwo praktykowane w Chrześcijaństwie (szczególnie w Prawosławiu) , Hinduizmie, Dżainizmie, Sikhizmie, Buddyzmie, Islamie, Judaizmie i Shintoizmie.

Święte Imię można wypowiadać na głos; delikatnie, tak, aby słyszał je tylko praktykujący; lub tylko wewnątrz umysłu. Japa może być wykonywana podczas siedzenia w postawie medytacyjnej lub podczas wykonywania innych czynności, oraz jako formalne oddawanie czci na grupowych spotkaniach.

Celem **Nama Japy** jest okazywanie oddania i miłości Bogu i rozwijanie z Nim miłosnej relacji.

Od autora :

Niniejszy zbiór tekstów oraz inspiracji dla praktyki Nama Japy powstał jako wsparcie na tej wspaniałej duchowej ścieżce wzrastania w miłości do Jedyne Boga.

Można by wiele o niej napisać, jeszcze więcej na pewno powiedzieć, więc bez zbędnych komentarzy z mojej strony oddaje „głos” tym mądrym i zrealizowanym osobom, których cytaty tu zebrałem.

Życzę miłej lektury i udanej drogi ...

Alan Kwidziński

Zwycięstwo Imieniu Pana !

[Autor zachęca do recytowania i śpiewania Imienia Boga uwielbianego w religii, w której się urodziliśmy, jednocześnie nic nie stoi na przeszkodzie by wybrać tę Formę i to Imię Boga, ku któremu skłania się nasze serce.]

„Bóg ma milion Imion. Wybierz którekolwiek z Jego Imion, to które najbardziej ci odpowiada, wybierz którąkolwiek z Jego Form; każdego dnia gdy budzisz się na wołanie jaśniejącego wschodu, recytuj Imię, medytuj o Formie; miej Imię oraz Formę jako swych kompanów, przewodników, stróżów w ciągu trudów dnia; gdy będziesz kładł się spać ofiaruj wdzięczny hołd Bogu w tej Formie z tym Imieniem, za bycie z tobą, przy tobie, obok ciebie, przed tobą, za tobą, przez cały dzień. Jeśli będziesz trzymał się tej dyscypliny, nie potkniesz się ani nie przegrasz.” – Sathya Sai Baba

1. Wyższość Nama Japy nad innymi dyscyplinami :

W swej książce poświęconej Nama Japie, Bodhendra, wymienia sześć powodów dla których wypowiedzenie Świętego Imienia jest wyższe ponad inne dyscypliny nauczane w pismach :

1. Powtarzanie Świętego Imienia, otwarte dla wszystkich niezależnie od kasty, wieku, płci, nie powoduje krzywdy żadnej żywej istocie.
2. Nie wymaga żadnych dodatkowych technik pomocniczych.
3. Nie wymaga żadnego działania ani współuczestnictwa osób trzecich.
4. Może być praktykowane w każdym czasie.
5. Nie ma ograniczeń w stosunku do miejsca wykonywania.
6. Nie ma żadnych rytualnych regulacji.

10 obraz przeciw Świętemu Imieniu :

1. Obrażanie czy mówienie źle o innych jest przeciwieństwem praktyki Nama Japy.
2. Wielbiciel nie powinien czynić żadnych rozróżnień pomiędzy Śiwą i Vishnu w ich atrybutach czy imionach.
3. Brak szacunku dla Guru jest wielką obrazą.
4. Podobnie, szydzenie z Wed i świętej literatury.
5. Boskie Imię powinno być zawsze uważane za Najwyższą Prawdę, a nie za zwykłą mowę.
6. Mimo iż powtarzanie Świętego Imienia może usunąć wszystkie grzechy to nie powinno być ono używane jako ochrona przed nimi.
7. Praktykowanie fundamentalnych cnót jak : niekrzywdzenie, prawdomówność itd. nie powinno zostać porzucone.
8. Nama Japa nie uwalnia z przestrzegania religijnych przysięg.
9. Ci, którzy nie mają wiary nie powinni być inicjowani w praktykę Nama Japy.
10. Ten kto wierzy i praktykuje Nama Jape nie powinien postępować bez miłości, nie powinien być kierowany przez „Ja” oraz „moje”.

MĄDROŚĆ CHRZEŚCIJAŃSTWA

Modlitwa Imieniem Jezus Według Katechizmu Kościoła Katolickiego

„Imię Jezus obejmuje wszystko: Boga i człowieka oraz całą ekonomię stworzenia i zbawienia. Modlić się, mówiąc <Jezus>, oznacza wzywać Go, wołać do Niego w nas. Tylko Jego imię zawiera Obecność, którą oznacza. Jezus jest Zmartwychwstałym i ktokolwiek wzywa Jego Imienia, przyjmuje Syna Bożego, który go umiłował i siebie samego wydał za niego”(KKK 2666).

„To bardzo proste wezwanie wiary zostało rozwinięte w tradycji modlitwy w różnych formach na Wschodzie i na Zachodzie. Najczęstszym sformułowaniem, przekazany przez mnichów z Synaju, z Syrii, z góry Athos jest wezwanie: «Panie, Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nad nami grzesznymi!» Łączy ono hymn chrystologiczny z Flp 2, 6-11 z błaganiem celnika i żebraków o przejrzenie. Przez to wezwanie serce współodczuwa nędzę ludzi i miłosierdzie ich Zbawiciela" (KKK 2667).

Moc Imienia Jezus Fragmenty orędzi Jezusa i Maryi - s. Maria Natalia, Węgry (1936-1988)

JEZUS: „Moje dziecko, jeśli cierpienia cię doświadczają i nie zamierzasz modlić się, jeśli czujesz się zbity z tropu z takiego czy innego powodu, jeśli cię ktoś obraził, jeśli jesteś zniechęcona i nie wiesz co zrobić, uzbrój się w miłość i zaufanie i mów: „Jezu, Jezu!” Na echo mego Imienia święci i święte w raju, a także moja Niepokalana Matka, upadają na kolana i adorują mnie. Piekło wówczas się zamyka, ponieważ ono również jest pod moją władzą i nie może inaczej postąpić jak skłonić się przed mocą mego Imienia. To tak tłumaczy się Pismo św., które zapowiada, że na Imię Jezusa zgina się wszelkie kolano w niebie, na ziemi i w piekle [Flp 2,9-10]. Czy nie wierzysz, że ta modlitwa, w której wypowiedasz moje imię, jest bardzo cenna? Gdy podczas modlitwy nie potrafisz niczego innego robić jak tylko wypowiedać moje imię i to tak często jak często oddychasz, o ile jesteś pełna miłości i zaufania, modlisz się dobrze! To wprowadza cię w stan, w którym możesz wszystko osiągnąć.”

Źródło: Maryja Zwycięska Królowa Świata – Siostra Maria Natalia – Maria Vincit, Wrocław 2008, wydanie pierwsz

MĄDROŚĆ ISLAMU

Dhikr , Zikr – dosłownie „wspominanie” – w islamie oznacza rozmyślanie o Allahu. Może też oznaczać inne czynności mające na celu utrzymanie świadomości Jego istnienia.

Zikr może być ukryty w sercu, lub odbywać się jawnie za pomocą głośnej mowy.

Ma on dwie podstawowe formy :

- głośną (zikr dzali) – będącą rytmiczną inwokacją do Boga, opierającą się głównie na recytacji boskich imion;
- cichą (zikr chafi) – odmawianą w myśli, w głębi serca.

73 zalety Dhikru (Zikru)

Hafiz Ibn Qayyim, bardzo znany nauczyciel tradycji napisał książkę „Al. Waabilus Sayyib” o zaletach Zikru, których jest ponad sto i wymienił ich siedemdziesiąt dziewięć, zostały one tu przytoczone w skrócie w tym samym porządku. Niektóre z nich zawierają wiele korzyści, w takim wypadku łączna ich ilość przekroczy sto :

- 1) Zikr trzyma zdala Szatana i osłabia jego siłę.
- 2) Jest przyczyną radości Wszechmogącego Allaha.
- 3) Leczy umysł z niepokoju oraz zmartwień.
- 4) Wytwarza w sercu radość i szczęście.
- 5) Wzmacnia ciało oraz umysł.
- 6) Rozjaśnia twarz oraz serce.
- 7) Przyciąga dobrobyt.
- 8) Czyni wielbiciela pełnym słodyczy i zachwytu, tak iż ci, którzy na niego spoglądają zostają nimi napelnieni.
- 9) Wytwarza w sercu miłość do Allaha, która w rzeczywistości jest duchem Islamu i osiątej religii, oraz źródłem sukcesu i zbawienia w życiu następnym. Ten kto szuka dostępu do miłości Wszechmogącego Allaha powinien czynić Zikr obficie. Tak jak czytanie i powtarzanie są drzwiami do wiedzy, tak Zikr o Allahu jest bramą do Jego miłości.
- 10) Zikr powoduje Muraquabe (transcendentalną medytację) poprzez którą osoba go praktykująca dochodzi do takiego stopnia wiary iż czci Allaha tak jak by go widziała w rzeczywistości.
- 11) Pomaga w zrealizowaniu Allaha tak iż krok po kroku taki stan jest osiągnąć iż postrzega się Wszechmogącego Allaha jako swego wyłącznego Pocieszyciela, Obrońcę oraz Mistrza i zwraca ku Niemu we wszystkich sprawach.
- 12) Jest kluczem do bliskości Wszechmogącego Allaha. Im obfitszy Zikr tym bliżej wykonująca go osoba zbliży się do Allaha, im większa obojętność na Zikr, tym większa będzie od Niego odległość.

- 13) Otwiera drzwi do zrealizowania Allaha.
- 14) Sprawia, że rozumiemy wielkość i wzniosłość Wszechmogącego Allaha i wzmacnia świadomość Jego wszechobecności.
- 15) Zikr o Allahu sprawia iż osoba, która go wykonuje zostaje wspomniana w zgromadzeniu Allaha, jak zostało zapisane w Świętej Księdze (Koranie) :
„Pamiętaj o Mnie, a Ja będę pamiętał o tobie.” (2:152)
Oraz w Hadisie :
„Ktokolwiek pamięta o Mnie w swym sercu. Ja pamiętam o nim w Swym sercu.” (Bukhari i Muslim Sharief)
- 16) Daje sercu życie. Hafiz Ibn Taimiyah powiedział iż Zikr jest tak potrzebny dla serca jak woda dla ryby. Wyobraź sobie stan ryby poza wodą.
- 17) Jest pokarmem dla serca i duszy; pozbawienie ich tego pokarmu jest jak pozbawienie ciało jego pokarmu.
- 18) Oczyszcza serce z jego rdzy. Zostało wspomniane w Hadisie; wszystko rdzewieje zgodnie ze swoją naturą; i serce rdzewieje wraz ze światowymi pożądaniami i obojętnością; aby je oczyścić niezbędny jest Zikr.
- 19) Ochronia przed upadkami i potknięciami.
- 20) Serce niedbałej osoby jest dręczone przez uczucie oddzielenia od Allaha i nic innego prócz Zikr nie wypędzi z serca tego uczucia.
- 21) Słowa Zikru krążą wokół Tronu Wszechmogącego jak wspomniane w Hadisie.
- 22) Jeśli ktoś pamięta o Allahu w czasie szczęścia, Wszechmogący Allah pamięta o nim w jego cierpieniach.
- 23) Jest sposobem wybawienia się od kary Wszechmogącego Allaha.
- 24) Sprawia iż zstępują pokój i miłosierdzie Allaha, a aniołowie otaczają taką osobę zaangażowaną w Zikr.
- 25) Chroni język przed obmawianiem, bezsensowną mową, kłamstwami, oraz nadużyciami. Jest powszechnym doświadczeniem iż język, który pozostaje zaangażowany w Zikr nie popełnia tych absurdów. Z drugiej strony język, który nie jest zajęty Zikrem pada ofiarą wszelkiego rodzaju bezużytecznej mowy.
- 26) Zgromadzenia, na których praktykuje się Zikr są zgromadzeniami aniołów, a zgromadzenia bez Zikru są zbiorowiskami Szatana. Każdy ma wolny wybór pomiędzy tymi dwoma i prawdziwie człowiek jest przyciągany do tego co odpowiada jego temperamentowi.
- 27) Zikr błogosławi wykonującego go wielbiciela jak i osobę siedzącą obok niego. Podobnie opieszale człowiek jest przeklęty przez swoją opieszałość, jak i przeklęta jest osoba siedząca obok niego.
- 28) Zikr ochroni praktykującą go osobę przed rozpaczą w Dzień Sądu.
- 29) Jeśli Zikrowi towarzyszą lzy i samotność to osoba go wykonująca zostanie pobłogosławiona cieniem tronu Wszechmogącego Allaha w Dzień Sądu, kiedy to serca podejść do gardeł z powodu nieznośnego gorąca.
- 30) Ci, którzy pozostają zajęci Zikrem są lepiej nagradzani przez Allaha niż ci zajęci Modlitwą i suplikacjami. Zgodnie z jednym Hadisem, Wszechmogący Allah powiedział : „Ja nagrodzę bardziej tego pochłoniętego Zikrem, niż tego zajętego wypowiedaniem Modlitw.”
- 31) Pomimo iż Zikr jest najłatwiejszą formą oddawania czci (poruszanie językiem jest łatwiejsze niż każdą inną częścią ciała) jest jednocześnie najcnotliwszą.
- 32) Zikr o Wszechmogącym Allahu pomaga rosnać roślinom Raju.
- 33) Ze wszystkich czynów, nagrody i przebaczenie obiecane za Zikr są najwyższe.
- 34) Dzięki nieustannemu Zikrowi wielbiciel nie zapomni o swojej duszy. Zapomnienie o swej duszy prowadzi do porażki w obu światach, ponieważ nie pamiętanie o wspomnianiu Allaha prowadzi do zaprzeczenia swojej duszy i wszystkim jej najlepszym interesom. Allah mówi w Swej Księdze : „I nie bądźcie jak ci, którzy zapomnieli Allaha, i przez to On sprawił iż

zapomnieli o swoich duszach. Tacy jak ci są złoczyńcami.”

Tak więc ten kto zapomina o swojej duszy staje się bezmyślny i nie pamięta o swych prawdziwych potrzebach, co prowadzi do jego ruiny, tak jak ogród, którego właściciel przestaje go doglądać. Aby to zrujnowanie nie miało miejsca, należy mieć język nieustannie zajęty Zikrem i to do takiego stopnia iż on staje się dla nas niezbędny, tak jak woda dla spragnionego, jedzenie dla głodnego, dom oraz ubranie dla potrzebującego. W rzeczywistości każdy powinien pamiętać o Zikrze bardziej niż o tych materialnych potrzebach, które są niewielkie w stracie porównawszy do duchowej śmierci.

35) Zikr jest przyczyną duchowego wzrostu, czy ktoś jest zajęty nim będąc w łóżku, czy w markecie, w dobrym zdrowiu, czy w chorobie, czy nawet radując się przyjemnościami życia. Nic tak jak Zikr nie potrafi zabrać człowieka na wyżyny duchowości kiedy to jego serce zostaje tak oświecone promienistością Zikru iż nawet śpiąc jest on bardziej obudzony niż niepraktykująca go, niedbała osoba, która nie śpi całą noc.

36) Promienistość Zikru pozostaje z człowiekiem w jego życiu tak samo jak w jego grobie. Poprowadzi go przez most rozpięty nad piekłem do Raju.

37) Zikr jest podstawą Sufizmu i jest praktykowany we wszystkich jego szkołach. Osoba, która jest biegła w Zikrze wkracza w bramę Wszechmogącego Allaha, od którego otrzyma o cokolwiek będzie prosiła, gdyż skarby Allaha są nieskończone.

38) Nie ma w sercu zakątka, które nie mogło by zostać wypełnione Zikrem. Kiedy Zikr kontroluje serce nie tylko wypełnia ten zakątek, lecz również prowadzi wielbiciela do takiego rodzaju zadowolenia, którego żadna ilość bogactwa nie zdołała by stworzyć. Taka osoba otrzymuje szacunek od ludzi, którego nie da rodzina czy zgromadzenie. Zdobywa taką kontrolę nad ludźmi, o której nie mógłby marzyć monarcha. Z drugiej strony hańba spotyka opieszalego mimo jego zdrowia, bogactwa, zgromadzeń, siły i mocy.

39) Zikr przemienia rozproszenia w koncentrację, oddalenie w bliskość. To znaczy, że osoba go praktykująca zostaje uwolniona od kłopotów, zmartwień, lęków i pobłogosławiona pokojem umysłu. Jego pomyłki i grzechy zostają odpuszczone, a diabły, które za nim podążają zostają rozproszone. Sprawia on (Zikr) iż taka osoba pamięta, że Raj jest niedaleko oraz to, że światowe życie ma dla niego niewielki powab.

40) Zikr nie pozwala sercu praktykującej go osoby cierpieć z powodu zapominania, które to prowadzi do ignorowania własnego ostatecznego celu.

41) Zikr jest jak drzewo, którego owocem jest zrealizowanie Wszechmogącego Allaha. Im więcej ktoś angażuje się w Zikr tym silniejsze wyrosną korzenie tego drzewa i tym obfitszy będzie jego owoc.

42) Zikr o Wszechmogącym Allahu sprzyja zbliżaniu się do Niego i przez to zyskuje się Jego nieustanny patronat. Jest to wspomniane w Koranie :

„Ponieważ Allah jest z tymi, którzy powstrzymują się i tymi, którzy czynią dobrze.” (16:128)

Jest powiedziane w Hadisie :

„Ja jestem z niewolnikiem, które o Mnie pamięta.” (Bukhari Sharief)

Zgodnie z innym Hadisem, Allah mówi :

„Ci, którzy o Mnie pamiętają są Moimi ludźmi i Ja nie pozbawiam ich Mojego miłosierdzia. Kiedy pokutują Ja jestem ich przyjacielem, lecz kiedy nie pokutują Ja jestem ich lekarzem, zsyłam im zmartwienia, aby przebaczyć im grzechy.”

Bliskość Allaha, która jest rozwijana w wyniku praktyki Zikru nie ma sobie równych. Żadne słowa, ani żadne pisma nie potrafią opisać tej bliskości. Jej smak znany jest tylko tym, którzy zostali nią pobłogosławieni.

43) Zikr o Allahu jest tak chwalebny jak uwalnianie niewolników, działalność charytatywna, czy praktykowanie Dżihadu na ścieżce Allaha.

44) Zikr jest podstawową formą okazywania dziękczynienia Wszechmogącemu Allahowi. Ten kto nie czyni Zikru nie dziękuje Mu. Jest wspomniane w Hadisie iż Mojżesz spytał

Allaha : „O mój Panie ! Wyświadczyłeś mi niezliczone dobro, naucz mnie sposobu w jaki mógłbym Ci odpowiednio dziękować.”

Allah rzekł : „Im więcej czynisz Zikr, tym więcej podziękowania ofiarowujesz.”

Zgodnie z innym Hadisem prorok Mojżesz powiedział :

„O Panie, jak mógłbym ofiarować dziękczynienie warte Twej wspaniałości ?”

Allah odpowiedział : „Niech twój język jest zawsze zaangażowany w Zikr.”

45) Zgodnie ze słowami Allaha najświętsi ludzie to ci, którzy są zawsze zajęci Zikrem, ponieważ pobożność prowadzi do Raju, a Zikr do bliskości Allaha.

46) W ludzkim sercu znajduje się twardość, której nie zmiękczy nic prócz Zikru.

47) W rzeczywistości Zikr jest antidotum na wszystkie choroby serca.

48) Zikr o Allahu jest powodem Jego Miłości, a lekceważenie Zikru powodem Jego wrogości.

49) Nic nie jest bardziej efektywne w przyciąganiu błogosławieństwa Allaha i odsuwania Jego potępienia niż Zikr.

50) Wszechmogący Allah obdarowuje Swą łaską tych którzy praktykują Zikr, a aniołowie modlą się za nich.

51) Ten kto chce przebywać w ogrodach Raju, nawet w tym życiu, powinien siadać w zgromadzeniach czyniących Zikr, ponieważ są one jak ogrody Raju.

52) Zgromadzenia praktykujących Zikr są również zgromadzeniami aniołów.

53) Wszechmogący Allah chwali w obecności aniołów, tych którzy wykonują Zikr.

54) Ten, kto nieustannie czyni Zikr wejdzie do wysokiej części Raju.

55) Wszystkie dobre uczynki osiągnęte są z powodu Zikru.

56) Dobry uczynek staje się lepszym od innych swego rodzaju z powodu Zikru. Z postów, ten z większą ilością Zikru jest lepszy; Z Pielgrzymek, ta z dodatkowym Zikrem jest bardziej cnotliwa. Podobnie jest z innymi dobrymi uczynkami.

57) Zikr jest substytutem dodatkowych modlitw oraz innych nie obowiązkowych form oddania

58) Zikr jest bardzo pomocny przy wszystkich innych formach okazywania czci. Obfity Zikr stwarza do nich miłość i sprawia iż czujemy zachwycenie je praktykując, nigdy nas przez to nie nudzą i nie kłopotzą.

59) Zikr jest rozwiązaniem wszystkich kłopotów i antidotum na wszystkie rodzaje nieszczęść. Każdy ciężar czyni lekkim i oswobadza z cierpień.

60) Zikr rozprasza każdy strach z serca i stwarza w umyśle pokój. Im większa ilość Zikru tym większa wolność od strachu.

61) Zaletą Zikru jest również to iż osoba go praktykująca zostaje pobłogosławiona Boską pomocą we wszystkich swych sprawach.

62) Ci, którzy pracują dla Raju są w nieustannym wyścigu, podczas gdy Zakirzy (praktykujący Zikr) pozostają przed wszystkimi z powodu Zikru.

63) Ci, którzy wykonują Zikr są uznawani prawdziwymi przez Wszechmogącego Allaha, a uznani za takich nie zostaną postawieni z kłamcami w Dzień Sądu.

64) Dla zajętych Zikrem aniołowie budują domy w Raju.

65) Zikr daje ochronę przed ogniem piekielnym. Jeśli z powodu jakiegoś złego uczynku Zakir (praktykujący Zikr) zasługuje na Piekło, jego Zikr będzie dla niego obroną. Im więcej jego Zikru tym silniejsza będzie jego obrona.

66) Aniołowie modlą się o przebaczenie dla Zakirów. (zaangażowanych w Zikr)

67) Każde miejsce, czy to góra, czy równina, na której Zikr jest recytowany czuje się z tego dumna.

68) Zikr gwarantuje odporność na hipokryzję. Hipokryci nie pamiętają oni o Allahu, chyba że bardzo rzadko.

69) W porównaniu z innymi dobrymi uczynkami Zikr niesie ze sobą wyjątkowy smak, którego nie można znaleźć w żadnym innym czynie. Nawet jeśli nie byłoby żadnej innej

zalety Zikru ten wspaniały smak sam by wystarczył jako nagroda i powód jego praktyki.

70) Twarze tych, którzy wykonują Zikr pozostają rozświetlone w tym życiu, a i w życie następne wniosą specjalny blask.

71) Ten kto często angażuje się w Zikr, czy to siedząc, stojąc, chodząc, czy w jakiegokolwiek innej pozycji, zobaczy ziemie zeznającą w Dzień Sądu o tym jego czynie. W ten dzień gdy ziemia wypowie wszystko co wie.

72) Tak długo jak język jest zajęty Zikrem jest wolny od wdawania się w kłamstwa, obmowy czy każdy inny rodzaj złej mowy. Język będzie się wdawał w bezużyteczną mowę jeśli nie czyni Zikru. Tak samo jest z sercem; jeśli jest pozbawione miłości do Wszechmogącego Allaha napelni się miłością do rzeczy światowych.

73) Nic prócz Zikru nie ochroni człowieka przed jego wrogami, diabłami, nieustannie otaczającymi go i stwarzającymi dla niego kłopoty.

Hafiz Ibn Qayyim podsumowuje zalety Zikru następującym zdaniem : „Dla tych pobłogosławionych determinacją by działać wymienione powyżej zalety Zikru są więcej niż wystarczające, a dla tych, którzy działać nie chcą nawet tysiące zalet było by nie pomocnych.

MĄDROŚĆ SIKHIZMU

Simran – medytacja w Sikhizmie. Simran oznacza po prostu pamiętanie, odczuwanie czyjejs obecności przez cały czas.

Sukhmani Sahib – Guru Arjan (wybór)

Klejnot Szczęścia

1. Kłaniam się Pierwotnemu Guru.
2. Kłaniam się Guru epok.
3. Kłaniam się Prawdziwemu Guru.
4. Kłaniam się Żyjącemu Guru.
5. Medytuj, medytuj, medytuj wspominając Go i znajdź pokój.
6. Zmartwienie i cierpienie znikną z twego ciała.
7. Pamiętaj uwielbiając Tego, który przenika cały Wszechświat.
8. Jego Imię jest śpiewane przez niepoliczalne tłumy, na tak wiele sposobów.
9. Najczystsze słowa jak Wedy, Purany i Smriti deklarują iż Imię Boga jest jedynym prawdziwym Słowem.
10. Ten, w którego sercu Imię Jego przebywa choćby przez chwilę – Jego chwała nie może zostać opisana.
11. Nanak mówi : „Wyzwól mnie wraz z tymi, którzy tęsknią za Twoim darshanem.”
12. Nektar Imienia Boga jest klejnotem szczęścia, który przebywa w Jego wielbicielach.
13. Ten kto pamięta o Panu nie musi powracać z powrotem do łona.
14. Dla tego kto pamięta o Bogu nie ma strachu przed śmiercią.
15. Dla tego kto pamięta o Bogu nie ma śmierci.
16. Od tego kto pamięta o Bogu uciekają wrogowie.
17. Dla tego kto pamięta o Bogu nie ma przeszkód.

18. Ten kto pamięta o Bogu pozostaje świadomy w nocy i za dnia.
19. Ten kto pamięta o Bogu nie odczuwa strachu.
20. Tego kto pamięta o Bogu nie dotyka cierpienie.
21. Medytacyjne wspomnianie Boga przebywa w Towarzystwie Świętych;
22. Nanak mówi : „Wszystkie skarby znajdują się w Miłości dla Pana.”
23. W pamiętaniu Boga znajduje się dobrobyt, nad naturalne moce i dziewięć skarbów.
24. Ten kto pamięta o Bogu otrzymuje wiedzę, medytację oraz zrozumienie.
25. Wspominanie Boga to okazywanie Jemu czci, powtarzanie i umartwienia.
26. Poprzez pamięć o Bogu usuwa się dualność.
27. Ten kto wspomina Boga jest prawdziwym pielgrzymem.
28. Ten kto wspomina Boga jest szanowany w zgromadzeniu Pana.
29. Ten kto wspomina Boga staje się dobry.
30. Ten kto wspomina Boga zbiera owoce.
31. Tylko ci pamiętają o Nim w medytacji, których On do medytacji zainspiruje.
32. Nanak mówi : „Dotykam stóp tych pokornych istot.”
33. Wspominanie Boga jest najwyższe.
34. Poprzez wspomnianie Boga wielu zostało uratowanych.
35. Poprzez wspomnianie Boga zmysły zostają ugaszone.
36. Poprzez wspomnianie Boga wszystkie rzeczy zostają poznane.
37. Poprzez wspomnianie Boga znika strach przed śmiercią.
38. Poprzez wspomnianie Boga nadzieje zostają wypełnione.
39. Poprzez wspomnianie Boga zostaje usunięty bród z umysłu,
40. a nektar Imienia Pana zostaje wchłonięty w sercu.
41. Bóg przebywa na językach Świętych.
42. Nanak jest sługą sług Jego sług.
43. Ci, którzy pamiętają o Bogu są zdrowi.
44. Ci, którzy pamiętają o Bogu są szanowani.
45. Ci, którzy pamiętają o Bogu są zaakceptowani.
46. Ci, którzy pamiętają o Bogu są prawdziwie wyróżniającymi się ludźmi.
47. Tym, którzy pamiętają o Bogu nic nie brakuje.
48. Ci, którzy pamiętają o Bogu są władcami wszystkich.
49. Ci, którzy pamiętają o Bogu żyją w prawdziwym szczęściu.
50. Ci, którzy pamiętają o Bogu są nieśmiertelni i wieczni.
51. Tylko ci przywiązują się do Jego wspomniania, którym On sam okaże Swoje Miłosierdzie.
52. Nanak modli się o pył z ich stóp.
53. Ci, którzy pamiętają o Bogu wielkodusznie pomagają innym.
54. Ofiarowuje się tym, którzy pamiętają o Bogu.
55. Ci, którzy pamiętają o Bogu – ich twarze są piękne.
56. Ci, którzy pamiętają Boga przebywają w pokoju.
57. Ci, którzy pamiętają Boga zwyciężają swe dusze.
58. Ci, którzy pamiętają Boga wiedzą życie czyste i bez skazy.
59. Ci, którzy pamiętają Boga doświadczają różnych rodzajów radości.
60. Ci, którzy pamiętają Boga przebywają blisko Niego.
61. Poprzez Łaskę Świętych osoba pozostaje przebudzona i świadoma, noc i dzień.
62. O Nanak, to medytacyjne wspomnianie przychodzi jedynie z powodu doskonałego przeznaczenia.
63. Poprzez wspomnianie Boga zakończone zostają wszystkie prace.
64. Ci, którzy pamiętają o Bogu nigdy nie pokutują ani nie rozpaczają.
65. Mowa osoby wspominającej Boga jest oddana wielbieniu Boga.

66. Poprzez wspomnianie Boga zostajemy z łatwością zaabsorbowani w intuicyjny stan.
67. Osoba pamiętająca Boga zdobywa niezmienną pozycję.
68. Poprzez wspomnianie Boga rozkwita lotos serca.
69. Ten kto wspomina Boga słyszy bezgraniczną melodię.
70. Szczęściu wynikającemu ze wspomniania Boga nie ma granic ani końca.
71. Tylko ci wspominają Boga, na których On wylewa Swą Łaskę.
72. Nanak mówi : „Chronię się u nich”.
73. Pamiętając o Panu, Jego wielbiciel stają się sławni i promienni.
74. Z powodu wspomniania Pana zostały skomponowane Wedy.
75. Poprzez wspomnianie Pana stajemy się Siddhami, żyjącymi w celibacie oraz dawcami dobra.
76. Poprzez wspomnianie Boga nawet osoba z najniższej kasty może stać się sławna we wszystkich czterech kierunkach.
77. Dla wspomniania Pana cały świat został ustanowiony.
78. Pamiętaj, wspominaj w medytacji Pana, Stworzyciela, Przyczynę przyczyn.
79. Dla pamiętania o Panu stworzył On całe stworzenie.
80. W pamięci o Panu przebywa Sam Bezkształtny Bóg.
81. Poprzez Swą Łaskę, On Sam obdarza zrozumieniem;
82. Nanak mówi : „Ci otrzymują Simran od Gurumukhs”.

MĄDROŚĆ HINDUIZMU

Opowieści o Chwałach Świętych Imion Pana

1. Imię potężniejsze niż Pan

Czym jest ta rzecz, która jest potężniejsza od samego Ramy ? Jest nią Imię Ramy ! Dlaczego ? Święty Hanuman powiedział do Pana Ramy : „O mój Panie jest coś potężniejszego od Ciebie.” Pan Rama był całkowicie zaskoczony. Spytał więc Hanumana : „Czym jest ta rzecz, o Hanumanie, która jest potężniejsza ode Mnie ?” Hanuman odpowiedział : „Hej Prabho, Ty przekroczyłeś rzekę przy pomocy łodzi. Lecz ja przekroczyłem ocean z pomocą (i mocą i siłą) tylko Twego Imienia. Imię jest w rzeczy samej potężniejsze od Ciebie.”

2. Pragnienie Japa Mali na łożu śmierci.

W Puranach jest historia pewnego starego mężczyzny, który był uzależniony od grzesznych czynności i był bardzo okrutną osobą.

Lecz gdy znajdował się na łożu śmierci, w ostatniej minucie jego serce nawróciło się.

Rzekł on : „Cóż, czemu by nie spróbować ? Przez całe życie widziałem tych Vaishnavów śpiewających Hare Krsna. I tak umrę, więc mogę równie dobrze tego spróbować.”

Zawołał swojego sługę i powiedział : „Idź na rynek i kup parę tych koralików, na których widzę śpiewających wielbicieli, te Japa Male.”

Jego sługa był zaskoczony. „Chcesz Japa Male ? Co takiego zamierzasz z nimi robić ?” „Będę śpiewał Hare Krsna. Spróbuj tego.”

Tak więc sługa poszedł na rynek, lecz nieszczęśliwie stary człowiek zmarł nim ten zdążył wrócić.

Tak więc w tym samym czasie przybyli słudzy Yamy (boga śmierci) oraz słudzy Vishnu. Oboje kwestionowali swoje przybycie.

Słudzy Yamy powiedzieli : „Ten człowiek był grzeszną osobą. Nie wykonał nawet jednego pobożnego uczynku.

Nie ma nic w zapisie jego życia co wskazywałoby iż wykonał coś pobożnego czy transcendentalnego. Tak więc co wy tu robicie ?”

Słudzy Vishnu odpowiedzieli : „Przybyliśmy, aby zabrać tego człowieka spowrotem do Boga z tej prostej przyczyny iż miał pragnienie śpiewania Hare Krsna.”

Morał historii :

Jeśli namabhasa (zanieczyszczone) śpiewanie świętego Imienia jest tak potężne, to jak jest w przypadku tych wielbicieli, którzy śpiewają Imię czysto ?

3.

Rishi błogosławi żonę Ajamili świętym Imieniem !

Pewnego razu żył mędrzec, który był bardzo włochoaty. Jego imię to Lomasha rishi.

Każdego roku, który przeżył wypadał mu z ciała jeden włos. Był więc bardzo stary.

Mędrzec ten czuł okropne swędzenie, tak więc wybrał się do swego przyjaciela w poszukiwaniu pomocy.

„To jest absurdalne. Staram się skoncentrować na medytacji, lecz mam to swędzenie, którego nie mogę tolerować. Cóż powinienem uczynić ?”

Przyjaciel mędrca odpowiedział : „Powinieneś pójść do domu najgrzeszniejszej osoby i powinieneś zjeść resztki jego pożywienia.”

Tak więc mędrzec w pośpiechu udał się do domu najgrzeszniejszej osoby, którą w tamtym czasie okazał się być Ajamila.

Ajamili nie było w domu, lecz była w nim jego żona.

„Oh, kim jest ta osoba ?” Pomyślała.

„Przyszedłem po trochę jedzenia.” Poprosił mędrzec.

Kobieta szybko zaczęła przygotowywać prasadam z pragnieniem zadowolenia mędrca i otrzymania jego błogosławieństwa...

„Nie” rzekł mędrzec „Ty mnie nie rozumiesz. Chciałbym wziąć resztki po twoim mężu.”

Kobieta była bardzo zaskoczona, iż taka święta osoba chciała jeść pozostałości po posiłku tak wielkiego grzesznika.

Lecz mimo to dała mędrcowi resztki po Ajamili.

Mędrzec zjadł resztki, podziękował kobiecie i odszedł.

Gdy oddalał się od domu poczuł iż swędzenie ustało.

Wtedy pomyślał sobie : „Powiniennem dać tej kobiecie coś w zamian.”

Z taką intencją powrócił do domu Ajamili gdzie spotkał kobietę karmiącą swoje dziecko.

„Jakie imię nosi dziecko ?” spytał mędrzec.

Kobieta odpowiedziała z jakimś materialistycznym i złym imieniem. „Nie, nie” rzekł mędrzec. „Nazwij dziecko Narayana.”

Od tego dnia Ajamila, który później powrócił do domu, w wyniku pragnienia swej żony, zaczął nazywać swoje dziecko „Narayana” !

Morał : Święte Imię jest największym darem jaki możemy dać innym ludziom.

Powinniśmy również uczyć się nazywać nasze dzieci imionami Krishny, tak iż zostaniemy oczyszczeni poprzez ich wypowiedanie.

4. Ajamila

Ajamila został wychowany zgodnie z Wedyjskimi przepisami. Był doskonale wytrenowanym Brahminem i posiadał piękną żonę.

Lecz pewnego dnia, gdy wyszedł na pola zbierać kwiaty, aby móc uczcić Pana, zdarzyło się iż ujrzał pijanego sudre i prostytutkę obejmujących się w seksualnym uścisku. Ajamilę to oszołomiło i przyciągnęło; jego umysł coraz bardziej i bardziej Ignął do prostytutki. Mimo iż Ajamila był wyrzeczonym Brahminem został bezsilnie opętany przez widok mężczyzny i kobiety podczas seksualnej czynności. W konsekwencji tego zabrał prostytutkę do swojego domu jako służę i sprzątaczkę. Nieuchronnie stał się on tak uwikłany iż porzucił swoją rodzinę, żonę i dziecko, i odszedł z prostytutką. Poprzez chory związek z prostytutką stracił wszystkie swoje dobre cechy. Całkowicie zapomniał o swych wartościach i odurzył się grzesznym życiem.

W wyniku tego związku miał dziecko z tą już „byłą – prostytutką” i wykorzystując czas na służenie swojej kobiecie i dziecku, w ogóle nie poświęcał czasu Bogu. Lecz z powodu swych poprzednich wartości i oddania Bogu, Ajamila był w stanie ujrzeć sługi Yamy, gdy przybyli by zabrać jego duszę. Był tak pochłonięty rodziną iż nawet na łożu śmierci zawołał po swego syna, który nazywał się Narayana, zamiast modlić się do Boga. Pan pojawił się przy nim w jednej chwili i zabrał Ajamilę ze sobą, oczyszczając go z grzechów życia. Mimo iż Ajamila nie poświęcił swego życia na modlitwę został oczyszczony ze wszystkich swych grzechów w ostatniej chwili ponieważ wypowiedział święte Imię Krsny, Narayana.

NAMASMARANA

Namasmarana [z sanskrytu : Nama – imię ; smarana – pamiętanie]

Smarana jest pamiętaniem o Panu przez cały czas. Jest to nieprzerwana pamięć o Imieniu i Formie Pana. Umysł nie myśli o żadnym obiekcie ze świata, lecz jest zawsze pogrążony w myśleniu o chwałach i o samym Panu. Umysł medytuje o tym co jest słyszane o chwałach Boga i Jego czynach, Imieniu, zapomina nawet o ciału i czerpie zadowolenie z pamiętania o Bogu. Nawet Japa [powtarzanie] jest tylko pamiętaniem o Bogu i podchodzi pod tę kategorię Bhakti Jogi. Pamiętanie zawiera również słuchanie historii o Bogu, rozmawianie o Bogu, nauczanie innych o Bogu, medytowanie o Bożych atrybutach itd. Pamiętanie nie ma określonej pory czasu. Bóg musi być pamiętany o każdej porze bez przerwy, tak długo jak człowiek jest świadomy. Od momentu kiedy budzi się rano ze snu, do momentu kiedy jest opanowywany całkowicie przez sen w nocy, człowiek ma pamiętać o Bogu. Nie ma on żadnego innego obowiązku na tym świecie poza pamiętaniem o Bogu. Samo pamiętanie o Bogu może zniszczyć wszystkie światowe samskary. Samo pamiętanie o Bogu może odwrócić umysł z dala od obiektów zmysłów. Generalnie umysł wybiega na zewnątrz. Lecz pamiętanie o Bogu skierowuje go do wewnątrz i nie pozwala mu wybiegać ku poszczególnym obiektom. Smarana jest płynięciem pod prąd w rzece Mayi. Smarana prowadzi do wyjątkowej medytacji o Bogu.

Towarzystwo prawdziwych wielbicieli jest kolejną pomocą w pamiętaniu o Bogu. Służba wielkim duszom jest kolejną koniecznością. Umysł nie może nie pamiętać o boskich sprawach kiedy jest w towarzystwie boskich ludzi. Tak więc człowiek powinien żyć obok świętego lub wielkiego Bhakty. Nie powinien on być poruszany przez krytykę i naigrywanie się ludzi ze świata. Powinien on polegać na Bogu i spać spokojnie wierząc iż Bóg pomoże mu we wszystkich jego kłopotach i da mu Ostateczne Wyzwolenie.

Nieprzerwane pamiętanie o Bogu jest owocem prawie każdej innej metody praktyki w duchowej sadhanie. Jest to najbardziej skuteczna metoda.

Sknera nie zapomina o swoim majątku nawet kiedy jest zaangażowany w inne obowiązki. Pożądliwy człowiek nie zapomina o swojej ukochanej, a krowa nie zapomina o swoim cielaku nawet po zranieniu. Choćby był zaangażowanym w inne obowiązki w życiu człowiek powinien praktykować pamiętanie o Bogu.

Dla tego kto kocha Boga pamiętanie nie jest trudne, ani nie jest wyzwaniem.

Pomocą w pamiętaniu o Panu może być częste powtarzanie Jego Imienia. Wybierz jedno z Imion Pana , które najbardziej kochasz i powtarzaj je na głos lub w myślach w ciągu dnia, kiedy idziesz do pracy czy gdy kładziesz się spać.

Możesz również wybrać którąś z dedykowanych Panu mantr i powtarzać ją z pomocą różańca lub mali.

Imię oraz Ten do którego imię należy są nierozłączni. Pamiętaj o Jego Imieniu. Nuć Jego Imię. Śpiewaj Jego Imię. Chwała Jego Imieniu. Zwycięstwo Jego Imieniu, które błogosławi nas na zawsze i przyznaje nieśmiertelność, niezrównany pokój i wieczną błogość.

Nieprzerwane powtarzanie Imienia Pana (Japa, Smarana) jest łatwym sposobem

przekroczenia oceanu samsary czy ludzkiej egzystencji. Jest to bardziej odpowiednie dla ludzi żyjących w świecie.

Medytacja jest różna od Japy [powtarzania]. Japa jest powtarzaniem mantry. Kiedy umysł jest przygotowany by rozmyślać o formie Pana wybranej przez siebie jak również o Jego Boskich atrybutach takich jak Wszehmoc, Wszehobecność itd to jest to nazywane medytacją.

Powinieneś kultywować Bhakti czyli oddanie jeśli chcesz osiągnąć sukces w Japa jodze. Bhakti joga i Japa joga są nierozłączne.

Człowiek, który nie powtarza Imienia Pana żyje bezcelowo.

Ten kto czyni Japa musi żyć czyste i pełne cnót życie. Wtedy zrealizuje on pełnię korzyści z mantry.

Powtarzaj Imię Pana lub mantrę, które lubisz najbardziej i poczyj ich wpływ na umysł i ciało oraz jej skutki. Jest to lepsze niż zwykłe studiowanie książek. One bez wątplenia pomogą ci i rzucą sporo światła, lecz tym co jest potrzebne jest prawdziwa Sadhana czyli praktyka. Przestrzeganie przykazań, praworządność, niekrzywdzenie, właściwe prowadzenie się, wegetariańska sattviczna dieta są niezbędne podczas praktyki.

Japa powinna być praktykowana przez cały czas. Jest to mentalny i fizyczny tonik, poza tym oczyszcza i daje Wyzwolenie. Karmy musza zostać wypalone. Gorliwemu aspirantowi przytrafiają się różnego rodzaju choroby, ponieważ spieszy się on do zjednoczenia z Panem. Wiele złych karm musi zostać wyczerpane czy przepracowane. Aspirant powinien być nieustraszony. Choroba jest posłańcem od Boga. Choroba jest gościem w tym domu, ciele. Choroby są testami wypróbowującymi aspiranta. Poszukiwacz Prawdy powinien mieć nieporuszoną, niezachwianą, bezgraniczną wiarę w każdym czasie, we wszystkich warunkach życia. Nie powinien nigdy tracić odwagi. Regularne studia świętych pism, Japa [powtarzanie] z Dhyaną [medytacją], poranne i wieczorne spacerki powinny być regularnie praktykowane.

W tym żelaznym wieku zwanym Kali Yugą, Imię Pana jest wsparciem dla człowieka w przekraczaniu oceanu samsary. Jest nieopisywalna siła w Jego Imieniu. Ta siła zabiera człowieka do Pana.

Japa jest wspaniałym mydłem dla umysłu. Japa daje miłą, odświeżającą, ożywczą duchową kąpiel. Ona cudownie obmywa subtelne ciało czyli ciało astralne. Oczyszcza je ona z różnych rodzajów nieczystości. Japa oczyszcza serce. Japa usatkuje umysł. Ona niszczy narodziny i śmierć. Japa spala grzechy. Japa unicestwia przywiązania. Japa wykorzenia wszystkie pożądania i czyni człowieka nieustraszonym. Japa usuwa złudzenia i daje wspaniały pokój. Japa rozwija Premę [miłość] i jednoczy wielbiciela z Panem. Japa daje zdrowie, siłę i długie życie. Japa przynosi Boską świadomość.

Imię Pana jest nasieniem drzewa duchowości. Jest ono niszczycielem nieczystości umysłu. Przynosi ono wspaniały pokój, wieczną Błogość i nieskończoną Wiedzę. Ono napelnia boską miłością serca tych, którzy je recytują. Jest fontanną całej szczęśliwości. Niech to Imię, dawca Nieśmiertelności usunie wszystkie wasze lęki i przyniesie ukojenie i wspaniałą radość wszystkim !

W Imieniu jest tajemnicza moc. Jest w Boskim Imieniu nieodgadniona siła. Wszystkie boskie

potęgi są ukryte w Imieniu Pana.

Nie ma prawdziwej szczęśliwości dla niego czy dla niej w tym życiu czy po nim, którzy zapomnieli o Panu. Nie ma prawdziwego pokoju dla tego kto prowadzi egoistyczne życie oddzielone od innych poprzez dumę. Nieprzerwane pamiętanie o Panu usunie wszystkie smutki i cierpienia i przyniesie nieśmiertelność, błogość i pokój Jego wielbicielom. Samo poświęcenie zniszczy samolubstwo i egoizm. Samo poświęcenie jest jedynym skrótem do boskiej jedności.

CYTATY

1. „Jeśli mnie przyjmiesz, wtedy będę Twym zaakceptowanym sługą; jeśli mnie nie przyjmiesz wciąż będę Twym sługą, tylko odrzuconym ! Nie powinienem martwić się tym czy mnie przyjmiesz czy nie, moim zadaniem w każdym wypadku jest pozostawanie zajęтым Tobą !

(Sharafuddin Maneri)

2. „Simran jest pierwszym krokiem na duchowej drabinie.

(Sant Kirpal Singh)

3. „Muzułmanie nazywają go ‘Dhikr’, to znaczy pamiętać o kimś. Simran obdarza wszystkimi korzyściami ośmiu aspektów Jogi. Simran jest niezbędną częścią Jogi. Jest do niego odniesienie w Gicie : „Jest najwyższą formą duchowej praktyki.””

(Sant Kirpal Singh)

4. Pamiętanie o Bogu jest najważniejszą rzeczą prowadzącą nas na drogę do Niego.

(Sant Kirpal Singh)

5. „Simran daje przyjemność i usuwa ból. Poprzez wykonywanie Simranu o Panu jednoczymy się z Nim.”

(Sant Kirpal Singh)

6. „Nikt nie jest wolny od powtarzania czy pamiętania któregoś rodzaju. To właśnie przez ten proces światowe obiekty wnikają w pory naszych ciał, umysłów i intelektów, a człowiek staje się praktycznie zabarwiony światem. To właśnie przez to dusza musi odradzać się wciąż na nowo. Jesteśmy tym o czym myślimy.

(Sant Kirpal Singh)

7. „Jeśli porzucimy rozpamiętywanie o świecie, a zamiast tego będziemy pamiętać o Panu, wtedy z łatwością zdobędziemy środki niezbędne do wyzwolenia.”

(Sant Kirpal Singh)

8. „Simran ma kilka znaczeń : ochraniać, uczynić mentalny obraz czyjegoś bóstwa w sercu i kontemplować o tej formie, pamiętanie o danej osobie czy rzeczy do takiego stopnia iż myśleć o nim wraz każdym oddechem, uczynienie jego częścią swego życia, i ostatecznie przebudzenie się do niego i życie w nim.”

(Sant Kirpal Singh)

9. „Simran o światowych obiektach powinien zostać zastąpiony Simranem o Bogu.”
(Sant Kirpal Singh)
10. „Poprzez Simran o Świętych Imionach pozbywamy się światowych myśli. Wolna od nich osoba czuje obecność Boga.”
(Sant Kirpal Singh)
11. „Simran obdarza szczęściem, pokojem i błogością, oraz prowadzi nas do stanu super – świadomości.”
(Sant Kirpal Singh)
12. „Simran nie powinien być wykonywany w pośpiechu. Powinien być czyniony powoli oraz z miłością i oddaniem, Imiona powtarzane wyraźnie i prawidłowo.”
(Sant Kirpal Singh)
13. „Rezultat powtarzania (Imienia) będzie wprost proporcjonalny do włożonej w niego miłości oraz wiary.”
(Sant Kirpal Singh)
14. „Imiona mają wielką moc. Gdy ktoś wypowiada je z wiarą czuje się przepelniony radością, w rezultacie czego zapomina o sobie i swym ciele i jest świadomy obecności Pana.”
(Sant Kirpal Singh)
15. O jak potężne i pełne błogości jest Imię Boga, gdyż tworzy we wielbicielu szybko płynący prąd błogości, pokoju oraz duchowej siły i staje się on prawdziwie błogosławionym.”
(Sant Kirpal Singh)
16. „Na początkowych etapach znaczny wysiłek musi być uczyniony by wytrwać w Simranie, lecz wraz ze zdobyciem praktyki Simran staje się automatyczny.”
(Sant Kirpal Singh)
17. „Jeśli ktoś chce odnieść sukces w tej praktyce to powinien wykonywać Simran czy to będąc obudzonym czy w czasie snu, tak jak ramiona zegara poruszające się bez ustanku.”
(Sant Kirpal Singh)
18. „Jeśli Simran byłby wykonywany nieustannie znikły by wszystkie zmartwienia i smutki. Wtedy umysł nie porzuciłby już Simranu nawet na sekundę.”
(Sant Kirpal Singh)
19. „Simran jest cenną praktyką. Tylko w wyniku bardzo dużego szczęścia dana osoba podejmuje się Simranu.”
(Sant Kirpal Singh)
20. „Simran powinien być wykonywany wraz z każdym oddechem – siedząc, stojąc, chodząc, jedząc – tak powinno się o Nim pamiętać, ze skupioną jednopunktową uwagą iż stajemy się od Niego nierozdzielni, nawet się nie chwiejąc.”
(Sant Kirpal Singh)

21. „Sikhijskie Pisma wymieniają wiele korzyści z Simranu. Kiedy przytłaczający, zły los spadnie na ciebie, kiedy nie ma innej pomocy, kiedy wrogowie cię doganiają, gdy zdradzają cię bliscy, gdy wszystkie nadzieje zostają zniweczone, a wszystkie ścieżki zamknięte, jeśli wciąż pamiętasz o Bogu żadna krzywda ci się nie stanie.”

(Sant Kirpal Singh)

22. „Gdy ktoś jest przygnębiony z powodu braku jedzenia i zasobów, gdy nawet ostatni pens go opuścił, kiedy jest bez pracy, nawet wtedy, jeśli odda miejsce w swym sercu Panu na zawsze zostanie wyzwolony od pragnienia.”

(Sant Kirpal Singh)

23. „Kiedy ktoś jest rozdierany przez zmartwienia i niepokoje, kiedy jego ciało jest chore, gdy jest głęboko zanurzony w rodzinne problemy, gdy jest zdany na łaskę uderzeń smutku, kiedy wędruje tam i z powrotem i nie znajduje domu, ani serca gdzie mógłby odpocząć – nawet wtedy jeśli będzie praktykował Simran o Panu zdobędzie wewnętrzny spokój i pokój.”

(Sant Kirpal Singh)

24. „Gdy ktoś jest pod panowaniem pożądania, gniewu i przywiązania, gdy zostaje napadnięty przez skąpstwo i zachłanność, kiedy jest w uścisku czterech wad : kradzieży, pijactwa, cudzołóstwa, oraz obwiniania świętych osób, kiedy demoniczne pragnienia zabijania innych wzięły nad nim panowanie, gdy już nie chce słuchać słów świętych pism – nawet wtedy, jeśli myśli o Panu zdobędzie wolność w mgnieniu oka.”

(Sant Kirpal Singh)

25. „Simran kładzie kres grzechowi, bólowi oraz wątpliwościom. Usuwa gniew i ego. Zabiera zmartwienia i wszystkie choroby. Uwalnia od duchów i goblinów. Obdarza pokojem i błogością.”

(Sant Kirpal Singh)

26. „Simran wypędza strach przed śmiercią i uwalnia z cyklu narodzin i śmierci. Usuwa on przeszkody oraz trudności, jak i przyjemności i ból. Daje cudowne moce, ezoteryczną wiedzę, i zasługi recytacji i pokut.”

(Sant Kirpal Singh)

27. „Rama jest nie tylko znany przez tysiąc imion. Jego imiona są niezliczone i jest On ten sam, czy nazwiemy Go : Allah, Khuda, Rahim, Razzak, Dawca chleba, czy jakimkolwiek innym imieniem, które pochodzi z serca prawdziwego wielbiciela.”

(Ghandhiji)

28. „Czy powiedzieć wam o najlepszym z uczynków, najczystszy w Oczach waszego Pana, o tym, który jest najwyższego rzędu, i jest lepszy dla was niż wydawanie złota i srebra, a nawet lepszy niż spotkanie się z wrogami na polu bitewnym, gdzie uderzacie w ich karki, a oni w wasze ? Towarzysze odparli : „Tak, o Posłańcu Allaha !”. Odrzekł : „Wspominanie Allaha.”

(at-Tirmidhi)

29. „Ludzie, którzy siedzą w zgrupowaniu, w którym wspomina się Allaha, są otaczani przez Aniołów, Miłosierdzie spływa na nich, a Allah wspominającego ich pomiędzy tymi którzy są z Nim.”

(Abu Hurairah, Sahih Muslim)

30. „Nie ma nic bardziej sprzyjającego wyzwoleniu od kary Allaha niż Jego wspomnienie.”
(Mu'adh ibn Jabal)
31. „Hadhrat Mu'adh ibn Jabal powiedział iż Prorok rzekł : „Ludzie Raju nie będą żałować niczego poza jedną rzeczą tylko : godziny, która ich minęła, a w której nie wspominali Allaha.””
(Bayhaqi)
32. „Wzywania imienia Bożego należy nauczyć się bardziej niż oddechu, w każdym czasie, na każdym miejscu i w każdej sprawie.”
(Opowieści pielgrzyma)
33. „Wierne praktykowanie modlitwy Jezusowej ma doprowadzić do modlitwy serca. Co to znaczy? Serce oznacza totalność człowieka i to, co decyduje o tym, kim on jest.”
(Szymon Hiżycki)
34. „Wezwanie świętego imienia Jezus jest najprostszą drogą nieustannej modlitwy.”
(Katechizm Kościoła Katolickiego 2668)
35. „Nie martwcie się ! Co ma przyjść niezawodnie przyjdzie. Z zadowoleniem stawcie wszystkiemu czoła absorbując swój umysł w Pana.”
(Lalleshwari)
36. „Powtarzanie Mantry bród umysłu taki jak rządza, gniew, chciwość itd. Tak jak lustro zdobywa moc odbijania kiedy to pokrywający je bród zostaje usunięty, tak samo umysł, z którego nieczystości zostały usunięte zdobywa możliwość odbijania wyższej prawdy. Tak jak mydło czyści ubranie z jego nieczystości tak Mantra jest duchowym mydłem czyszczącym umysł. Tak jak ogień oczyszcza złota z jego nieczystości tak samo Mantra oczyszcza umysł z jego nieczystości. Nawet niewiele recytacji Mantry z jedno punktowym skupieniem umysłu niszczy wszystkie nieczystości umysłu.”
(Swami Sivananda)
37. „Powinniście recytować Imię Boga lub mantrę regularnie każdego dnia. Recytowanie Mantry niszczy wasze grzechy i przynosi wieczny pogój, nieskończoną błogość dobrobyt i nieśmiertelność. Nie ma o tym najmniejszej wątpliwości.”
(Swami Sivananda)
38. „Powtarzane recytowanie Imienia Pana powoli buduje specjalną formę przejawiania się Boga, którego czcisz, a to działa jako skupienie działania Boga, który promieniuje z wewnątrz penetruje wielbiciela.”
(Swami Sivananda)
39. „Tak jak ogień ma naturalną cechę palenia łatwopalnych rzeczy, tak samo Imię Pana ma moc spalania grzechów, samskar, oraz obdarzania wieczną błogością i nieustającym pokojem tego kto je powtarza. Tak jak palenie jest naturalną i wrodzoną cechą ognia, tak samo moc niszczenia grzechów z ich korzeniem i gałęziami, i wynoszenie aspiranta do błogiej jedności z Panem, jest naturalna i wrodzona Imieniu Pana.”
(Swami Sivananda)

40. „O człowieku ! Weź schronienie w Imieniu. Śpiewaj Imię Pana nieustannie. Pamiętaj Imię Pana wraz z każdym wdechem i wydechem. W tej żelaznej epoce Japa jest najłatwiejszą, najszybszą, najbezpieczniejszą i najpewniejszą drogą do Boga oraz do osiągnięcia nieśmiertelności i trwałej radości.”

(Swami Sivananda)

41. „Powtarzanie Imienia Pana sprawia iż wielbiciel czuje Boską Obecność, Boską Chwałę, Boską świadomość wewnątrz siebie i wszędzie.”

(Swami Sivananda)

42. „Japa wstrzymuje prąd myśli pędzący ku rzeczom. Zmusza umysł do poruszania się w kierunku Boga, w kierunku zdobycia wiecznej błogości.”

(Swami Sivananda)

43. „Nieustanne i długotrwałe powtarzanie przez parę miesięcy wycina w umyśle i mózgu nowe ścieżki. Podczas Japy wszystkie boskie cechy stopniowo płyną od Pana do waszych umysłów.”

(Swami Sivananda)

44. „Japa zmienia mentalną substancję z tej nacechowanej pasją do czystej. Uspokaja i wzmacnia umysł. Czyni umysł introspekcyjnym. Wymazuje wszystkie złe myśli i odchylenia. Indukuje determinacje oraz prostotę. Ostatecznie prowadzi do bezpośredniej Wizji Boga.”

(Swami Sivananda)

45. „Ciche powtarzanie Imienia Boga jest niesamowitym tonikiem i wielkim lekarstwem na wszystkie choroby. Nie powinno być zaniechane nigdy, nawet na dzień, z żadnego powodu. Jest ono jak pokarm. Jest to duchowy pokarm dla głodnej duszy.”

(Swami Sivananda)

46. „Nawet proste i mechaniczne powtarzanie Mantry ma bardzo wielki skutek. Oczyszcza umysł. Nawet podczas mechanicznego powtarzania część umysłu z nią pracuje.”

(Swami Sivananda)

47. „Powtarzanie lub myślenie o Jego Imieniu ma wielki wpływ na umysł. Przemienia umysłową substancję, usuwa stare samskary, przemienia diabelską naturę i stawia wielbiciela twarzą w twarz z Bogiem.”

(Swami Sivananda)

48. „Japa jest jak łańcuch. Z jednego ogniwa dostajemy się do drugiego, a na końcu do Boga.”

(Sri Ramakrishna)

49. „Powinniśmy wiedzieć iż ludzkie życie zostaje dane uwarunkowanej duszy, aby zrealizowała swój duchowy potencjał, a najłatwiejsza na to metoda jest powtarzanie Imienia Pana.”

(Srimad Bhagavatam)

50. „To tymczasowe życie jest pełne nieszczęść. Przyjmij schronienie w Imieniu jako swoje jedyne zajęcie.”

(Bhaktivinoda Thakur)

51. „Jeśli ktoś śpiewa święte Imię Pana, nawet w beznadziejnej sytuacji czy bez pragnienia czynienia tego, to wszystkie skutki jego grzesznego życia znikają, tak samo jest gdy ryczy lew, wszystkie małe zwierzęta uciekają w popłochu.”
(Bhaktivinoda Thakur)
52. „Pan Chaitanya dał największą łaskę : w tej żelaznej epoce wystarczy śpiewać święte Imię Boga aby osiągnąć doskonałość w duchowym życiu.”
(Sriła Prabhupada)
53. „Japa to nie ćwiczenia języka. Jest ona skuteczna tylko wtedy gdy skierujemy też umysł tam gdzie jest dźwięk, tak, aby ten dźwięk mógł wypędzić nieczystości z umysłu.”
(Radhanath Swami)
54. „Japa musi być wykonywana głęboko z serca, a nie tylko ustami jak coś mechanicznego – innymi słowy, śpiewanie sercem jest naszym celem.”
(Sriła Bhaktisiddanta Sarasvati Thakura)
55. „Jeśli Japa jest praktykowana nie będzie możliwa żadna bezużyteczna mowa. Umysł zawsze pozostanie spokojny. Choroby dzisiejszego dnia są głównie psychosomatyczne. Japa obdarzy dobrym zdrowiem zarówno umysł jak i ciało.”
(Mata Amritanandamayi)
56. „Nieszczęście spowodowane jest wielością sprzecznych myśli znajdujących się w umyśle. Jeśli te wszystkie myśli zostaną zastąpione jedną nie będzie nieszczęścia.”
(Ramana Maharishi)
57. „Mantram staje się łaską w życiu niosąc nas przez wszystkie trudne doświadczenia. To nie jest puste powtarzanie. Każde powtórzenie ma nowe znaczenie i niesie nas bliżej i bliżej Boga.”
(Mahatma Gandhi)
58. „Z łatwością jestem osiągnany przez tych, którzy zawsze o mnie pamiętają i nie są przywiązani do niczego innego. Taka osoba jest prawdziwym joginem Ardżuno.”
(Bhagawad Gita)
59. „Sufi pragną pamiętać o Bogu w każdym momencie dnia, wraz z każdym oddechem. Dhikr, powtarzanie Imienia Boga jest podstawową praktyką wspominania.”
(Vaughn Lee)
60. „Jeśli wasze serca byłyby zawsze w takim stanie w jakim są podczas Dhikru, aniołowie przychodziliby, aby was zobaczyć i pozdrowić na środku drogi.”
(Prorok Muhammad)
61. „Kiedy pewien mężczyzna narzekał : „Prawa Islamu są zbyt ciężkie dla mnie, powiedz proszę o czymś za czym mógłbym łatwo podążać.” Prorok odpowiedział : „Niech twój język będzie zawsze zajęty wspominaniem Allaha”.
(Prorok Muhammad)

62. „Nie ma czegoś takiego jak zbyt dużo Dhikru. Prorok powiedział : „Ten kto kogoś kocha, mówi o nim często.”
(Prorok Muhammad)
63. „Dhikr jest drzewem z owocami świadomości. Im częstszy Dhikr tym silniejsze korzenie drzewa i tym więcej na nim owoców.”
(Ibn al-Qayyim AL. Jawziyah)
64. „Jest powiedziane iż wspomnianie Boga zaczyna się wraz z powtarzaniem językiem Jego Imienia. Potem powtarzanie językiem zstępuje i staje się wspomnianiem serca. W końcu, wspomnianie serca pogłębia się i staje się wspomnianiem duszy. Na początku to ty śpiewasz Boskie Imiona, potem one same siebie śpiewają, potem Bóg śpiewa przez ciebie.”
(James Fadiman)
65. „Oddzielenie od Boga jest jak studnia; Wspominanie Go jak lina.”
(Rumi)
66. „Ludzi, którzy powtarzają Imiona Boga mają w koło siebie aniołów. Łaska Boga ochrania ich. Radują się pokojem i błogością.”
(Prorok Muhammad)
67. „Różnica pomiędzy tym, który pamięta o swym Panu i tym, który o Nim nie pamięta, jest taka jak pomiędzy żyjącym a umarłym !”
(Abu Musa Al-Ash'ari)
68. „Bóg Najwyższy powiedział : „Daje więcej temu, który jest tak zajęty wspomnianiem Mnie iż o nic nawet nie prosi, niż temu który recytuje modlitwy.”
(Hadis)
69. „Na każde wykroczenie jest kara. Karą dla mistyka jest odcięcie od Tego o kim nieustannie pamięta.”
(Sufyan Ath-Thawari)
70. „Nigdy nie pozostawaj bez wspomniania Boga, ponieważ pamięć o Nim daje ptakowi ducha siłę, pióra oraz skrzydła.”
(Rumi)
71. „Prawdziwy święty chodzi tu i tam wśród ludzi, je i śpi z nimi, i sprzedaje, i kupuje w sklepach, i żeni się, i działa społecznie, ale nigdy, nawet na pojedynczy moment nie zapomina o Bogu.”
(Aabu Sa'id Ibn)
72. „Gdy umysł jest pochłonięty Jego wspomnianiem coś boskiego staje się sercu co kształtuje rękę, język i oko w słowo „miłość”.”
(Hafiz)
73. „Wspominanie jest zapomnieniem o wszystkim oprócz Niego.”
(Abu Sa'id Ibn Abi-L-Khayr)

74. „Trzymaj Boga, Ukochanego, zawsze w swym sercu. Niech twoja modlitwa, dhikr, będzie modlitwą twego serca.”
(Abd’L-Khaliq Ghijduwani)

75. „Jak wykwalifikowany stolarz, który usuwa uszkodzone mocowanie poprzez wstawienie nowego, tak człowiek usuwa myśl stwarzającą ból poprzez zamienienie ją na piękną.”
(Budda)

76. „Tak jak niemożliwe jest walczenie w bitwach bez broni,, albo przepłyniecie wielkiego morza z założonymi ubraniami, albo życie bez oddychania, tak bez pokory i nieustannej modlitwy do Chrystusa niemożliwe jest zwyciężenie wewnętrznej duchowej walki.”
(Święty Hezychiusz)

77. „Zawsze upewnij się czy modlitwa Jezusowa jest włączona w twój dzienny cykl, twą pracę, twój każdy oddech i każdy zmysł.”
(Starzec Józef)

78. „Nieustannie się radujcie, zawsze się módlcie, składajcie dziękczynienie w każdych okolicznościach, ponieważ taka jest dla was wola Boga w Jezusie Chrystusie.”
(Święty Paweł)

79. „Nie proszę Ciebie, Mistrzu, o bogactwa, szczęście, czy wyzwolenie. Nie szukam szczęścia, ani wiedzy. Moją jedyną modlitwą jest, abym wraz z ostatnim opuszczającym moje płuca oddechem śpiewał Tve Świète Imię.”
(Shankara)

80. „Ci, którzy o Mnie pamiętają w godzinie śmierci przyjdą do Mnie. Nie wątp w to.”
(Bhagawad Gita)

81. „Powtarzając imię Ranhja ja sam stałem się Ranhją. Ranhja jest we mnie ja jestem w Ranhji. Żadna inna myśl nie znajduje się w moim umyśle. Nie ma mnie, On jedynie jest.”
(Bulleh Shah)

82. „Kiedy jedna myśl o Bogu przenika twój umysł wtedy naturalnie wszystkie inne pragnienia znikają.”
(Swami Ramdas)

83. „Ludzie nie wiedzą co może uczynić Imię Boga. Ci tylko znają jego moc, którzy je nieustannie powtarzają. Może ono całkowicie oczyścić umysł. Imię może nas zabrać na szczyt duchowego doświadczenia.”
(Swami Ramdas)

84. „Odnalazłam pełnię kiedy mój oddech zaczął po cichu mówić Imię mego Pana.”
(Święta Teresa z Avila)

85. „Miej tylko jeden lęk, lęk zapomnienia o Ukochanym, wszystkie pozostałe lęki nie mają znaczenia i wkrótce padną ofiarą śmierci.”
(Kabir)

86. „Bóg nie przejmuje się twoimi niedoskonałościami. On przejmuje się twoją obojętnością.”

(Jogananda)

87. „W beużytecznych dyskusjach jest wiele trucizny; w wielu słowach duże nieszczęście. Trzymajcie usta zamknięte; cierpcie w milczeniu; i pamiętajcie Imię Niezłębionego. (Kabir)

88. „Myśl o Bogu częściej niż oddychasz.” (Epictetus)

89. „Kabir ! Jedynym celem naszego przebywania na tym świecie jest nieustanne pamiętanie o naszym Ukochanym; szukałem na górze i na dole i nie znalazłem innego celu, wszystko inne jest tylko źródłem zmartwień.”

(Kabir)

90. „Nawet jeśli niesiesz ładunek grzechu wielki jak góra, kontemplowanie o Ukochanym wystarczy, aby zniszczyć go tak jak iskra ognia niszczy stertę trawy.”

91. „Samą esencją wszystkich religii jest Zikr. Ten, kto osiągnął w nim mistrzostwo bezpiecznie przepływa przez ocean Mayi.”

(Kabir)

92. „Poszukiwacz nigdy nie zapomina Imienia Prawdziwego Pana. W czasie snu spotyka się z Nim w wizjach; a podczas czuwania Pan jest zawsze w jego umyśle; używa on swych oczów, tak, używa tylko po to by szukać Pana.”

(Kabir)

93. „I ustawie z przodu, w lśniącym świetle tych, którzy ukochali Moje Święte Imię i posadzę każdego z nich na tronie honoru.”

(Księga Noego)

94. „Więc śpiewa Święte Imię w swym umyśle, a Pan Miłości zabierze cię bezpiecznie z tego brzegu śmierci do nieśmiertelności.”

(Mirabai)

95. „Jeśli szukasz pokoju szukaj go w Jego Imieniu. Jeśli chcesz ujrzeć Boga, śpiewaj Jego Święte Imię. Jeśli pragniesz radości i wolności, odnajdź je w Jego Imieniu. Jeśli pragniesz wiecznego życia, miej na swym języku Jego Imię.”

(Swami Ramdas)

96. „Imię jest twą ścieżką, Imię jest twym celem; Imię jest środkiem, Imię jest końcem. Imię jest Prawdą, Imię jest Bogiem.”

(Swami Ramdas)

97. „Wysoki dom i piękna kobieta. Bez imienia Ramy przegrałeś grę.” (Ravidas)

98. „Przerażające są twarze tych, którzy zapomnieli o Jego imieniu. Tu na ziemi cierpią ogromny smutek, a i przed sobą nie mają schronienia ni domu.”

(Guru Arjan)