

Luty 2016

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Oto jesteśmy w lutym 2016, drugim miesiącu tego cyklu dziewiątki – Ciała Subtelnego i wszystkich tych zakończeń, które wydarzą się w tym roku, zanim znów zaczniemy cykl od liczby jeden – Ciała Duszy. Będziemy praktykować fantastyczną kriję z 1975 roku i w tym miesiącu będziemy ją praktykować razem z Yogi Bhadžanem i to w pełnym czasie. W wielu z tych nagrań wideo pokazuję wam tylko, co trzeba zrobić, a wy to praktykujecie. Lecz w tym przypadku wspólnie wykonamy to w pełnym czasie. To jest niesamowita krija. W istocie nie pamiętam, żebym ją robił wcześniej – w tamtym czasie – tak że jest to jedno z tych cudownych odkryć, na które się natykam w Bibliotece Nauk. Są tam historyczne zapiski z wykładu – które mamy dostępne w Bibliotece.

Ta krija posługuje się szczególną mudrą i jej nazwa brzmi Krija Kwiatu Puszma – co jest rodzajem kwiatu. I rzeczywiście dłonie ułożymy w kwiat i będziemy utrzymywać je w pozycji. W tym nagraniu zatrzymamy kadr na siedem minut i w tym czasie będziecie zgłębiali wewnętrzne wymiary własnego umysłu. o tym mówi Yogi Bhadžan podczas wykładu – właśnie o tym złożonym, bogatym i pokrętnym związku, jaki mamy z własnym umysłem i własną jaźnią, co jest naprawdę równe wszystkim naszym zewnętrznym wymiarom. Ideą jest tu ustanowienie związku wewnątrz własnego umysłu, poprzez wniesienie swojego związku z własnym wewnętrznym umysłem, a potem przeniesienie go na najwyższe z możliwych miejsc w swej świadomości. Tego będzie dotyczyła ta prowadzona medytacja i jego głos będzie częścią tej kriji i samej medytacji. będziemy więc utrzymywać dłonie w pozycji przez siedem minut, przemierzając w tym czasie swe wewnętrzne wymiary, a potem – słuchając jego wskazówek – opuścimy dłonie, a on wtedy poprowadzi nas przez tę bardzo głęboką, świadomą, prowadzoną medytację – jako część tego wszystkiego. A potem na koniec się rozprostujemy.

To jest niezwykła krija. W wykładzie – jeśli będziecie mieć sposobność przeczytać go – jest składnik wizualny, widzicie coś w zależności od własnych dłoni. Pomimo tego, iż one tworzą kwiat, on je opisuje jako szpony. Palce dłoni rozdzielamy, dłonie stykamy wzdórkami księżycowymi (grzbiet dłoni



przy nadgarstku), a potem lekko skręcamy dłonie, tak że wzdórki Merkurego nie stykają się i prawa dłoń lekko idzie do środka, a potem napinasz palce, aż staną się jak stal – każe nam mieć obie dłonie równo napięte przez całe te siedem minut. Oczy są zamknięte, skupione na Punkcie Brwi. Mówi o widzeniu, które dzieje się od razu, o pasmach światła – czarnych i czerwonych (które rzeczywiście się dzieją, kiedy to wykonuję) – i wtedy przemierzamy, używamy własnej wyobraźni, wizualizujemy kwiat i odnosimy się do wszystkiego, co pojawia się w naszym

wewnętrznym wymiarze. Utrzymywanie związku z dłońmi trzymanymi w mudrze stwarza niesamowite doświadczenie, coś naprawdę niezwykłego.

Tak więc jak zwykle zaczynamy od mantry na zestrojenie się Ong Namó Guru Dejw Namó. Oddech będzie rozluźniony, oczy będą zamknięte i skupione na Punkcie Brwi, zaś dłonie w mudrze będą utrzymywane w wygodnym miejscu przed ciałem, palce będą naprężone i sztywne jak stal i będziemy je utrzymywać, i zobaczymy, co się będzie działo wewnątrz nas. Potem będzie jego polecenie, żeby opuścić dłonie i wspaniała prowadzona medytacja, jaką dał nam w 1975, w kwietniu, a potem po prostu wzbijamy się – przynajmniej ja tak robię podczas praktykowania tego. Na sam koniec się rozprostujemy, a potem wyślemy część tej energii na zewnątrz – może być pieśń „Niech cię wieczny słońca blask..” albo długie Sat Nam, którekolwiek i to będzie nasza praktyka w tym miesiącu. Będziemy praktykować w pełnym czasie wspólnie i wraz z Yogi Bhadžanem, którego głos będzie słyszany w tym wideo.

Tak więc dłonie w pozycji, prawą lekko skręć do środka, siedź prosto, piersi do przodu, broda równo, zamknijcie szyi, oczy zamknięte skupione na Punkcie Brwi, utrzymuj pozycję nieruchomo, normalny oddech, napinaj palce i postrzegaj te dwa kwiaty koło czoła.

(po siedmiu minutach głos Yogi Bhadžana)

– Teraz opuśćcie dłonie i łokcie. Całkowicie je rozluźnijcie od łokci w dół. Pozostawajcie w medytacyjnym umyśle, lecz niech dłonie się rozluźnią, całkowicie. Puśćcie je swobodnie. Ręce poniżej łokci są puszczone luźno. Utrzymujcie tylko medytacyjny umysł, co robiliście.

– Wyżej i wyżej w swej świadomości. Poza to słońce i księżyc i gwiazdy. Zaświaty i pozaświaty. Dalej powiększaj siebie. Na zewnątrz oczy masz zamknięte, wewnątrz idziesz ku nieskończoności.

– W tym małym świecie własnej głowy stwórz nieskończony świat. W niewielkim świecie własnej głowy doświadczaj nieskończonego świata. Z zero zestaw jeden i doświadcz wspaniałości dziesiątki.

– Unoś się i pływ w zaświaty.

– Wiedząco docieraj do nieznanego.

– Postrzegaj niedostrzegalne.

– Wyobrażaj niewyobrażalne.

– Poznawaj niepoznawalne.

– Głęboki wdech! Zawrzyj cały świat w tym oddechu! Puść. Głęboki wdech! Doświadcz całej energii pranicznej w tym oddechu. Puść. Wdech i wypowiedz głośno słowo ła!.

Wyciągnij ręce nad głowę i powytrząsaj.

Sat Nam. Naprawdę sprawiło mi radość praktykowanie tego z wami, tek kriji lutowej, i do zobaczenia w marcu. Sat Nam.