

Luty 2017

Medytacja miesiąca

Sat Nam,

Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w drugim miesiącu 2017 roku, i przez wszystkie dwanaście miesięcy tego roku praktykujemy te krije, których jeszcze wcześniej nigdy nie spisano. Przeglądamy tysiące nagrań wideo, żeby przekonać się, co jeszcze nie zostało spisane i opublikowane w podręcznikach KRI i co wymaga spisania. To jest fascynujące dla mnie jako nauczyciela jogi i również jako szkolącego innych nauczycieli, praktykować te zestawy, z których niektóre mogłem już kiedyś wykonywać na zajęciach, i przypominać je sobie, i mieć ten materiał dostępny do przekazania innym podczas zajęć.

Ta szczególna krija, której nauczał w dniu – można wyszukiwać je w Bibliotece Nauk wg daty, lecz również wg kodu; kod dla tej kriji to E452, data to 9 czerwca 1998 – w każdym razie nauczał jej nieco później, gdzieś w dekadę później niż tamtą kriję, którą praktykowaliśmy w styczniu. Na nagraniu YB wygląda dużo starszej, ale to jest naprawdę fantastyczne wideo, jest tam podane tak dużo mądrości i wspaniałych informacji, że naprawdę gorąco zachęcam, żeby wyszukać je w Bibliotece Nauk Yogi Bhadžana i obejrzeć.

Tutaj mówił on o intuicji i jest wielka ilość różnych kriji, których YB nauczał w związku z intuicją i stale podkreślał konieczność bycia wrażliwą istotą ludzką, i działania z intuicyjnej przestrzeni, by osiągnąć pomyślność w Erze Wodnika. Zasadniczo powiedział, że jeśli nie mamy intuicji, jest to jak jazda samochodem nocą bez świateł; może to być ekscytującym doznaniem, lecz można mieć kraksę. Czasem myślimy o intuicji jako o czymś ekstra specjalnym, jakiegoś rodzaju postrzeganiu pozazmysłowym, albo zdolności do przewidywania przyszłości, albo znajomości zdarzeń, zanim się jeszcze wydarzą, w jakiś nadświadomy sposób. Trochę tak jest, ale to zaledwie powierzchowna część, rodzaj wierzchołka góry lodowej. Intuicyjny sposób życia to taki, że ten zmysł intuicji dzieje się automatycznie, dzieje się bardzo szybko, jest czymś, czego nawet nie kalkulujemy świadomym umysłem, i już wiemy, co zrobić, co powiedzieć, gdzie być, i to wszystko jest jakby obliczane za nas automatycznie, dosłownie przez naszą wyższą jaźń. I tym właśnie jest orientacja. Jogini mówią: „Śpiewaj imię Boga”. Tak samo jest również w tradycji sikhijskiej: „Śpiewaj nam, śpiewaj imię Boga”. Chodzi tu nie o to, by jedynie w świadomy sposób pamiętać o Bogu, co jest cudowną rzeczą, jeśli potrafimy tak robić, gdyż pozwala to nam utrzymywać świadomość tej części siebie, której zazwyczaj nie rozpoznajemy w codziennym życiu, lecz chodzi o tworzenie środowiska wewnętrznego poprzez użycie mantry i samemu takie dostrojenie układu dokrewnego i nerwowego, że wykorzystujemy te wyższe zdolności mózgowe, i na koniec żyjemy według adźnia czakry, mamy tę orientację i równowagę w naszej wyższej jaźni, ale także w naszej niższej jaźni, w naszej poszerzonej jaźni, gdyż jesteśmy Bogiem, jesteśmy częścią Boga, lecz również jesteśmy ograniczoną jaźnią i jaźnią ego. Ścieżka jogina to taka, która wiedzie dokładnie pośrodku między tymi dwoma i utrzymuje je w równowadze. To jest to miejsce, ten ogólny stan spokoju i niewzruszoności w działaniu, który pozwala nam żyć jako intuicyjna istota, byśmy pozostawali z dala od kłopotów, byśmy mogli przetrwać w Erze Wodnika, byśmy mogli rzeczywiście służyć nie tylko sobie, lecz również podnosić ludzi wokół nas, którzy mogą również tego potrzebować. Nie ma niczego cenniejszego od intuicyjnej, zrównoważonej, odprężonej osoby w otoczeniu. To z takimi ludźmi chcemy przebywać, to tacy właśnie ludzie mają wartość w tym okresie przechodzenia pomiędzy erami.

Zacniemy więc oczywiście od mantry na dostrojenie się, Ong Namu Guru Deju Namu. Dłonie układamy w mudrę taką jak Zamknięcie Wenus, u mężczyzn prawy kciuk jest zapleciony na wierzchu, u kobiet lewy kciuk jest na wierzchu, sami decydujemy, z którym aspektem się utożsamiamy, a potem

palce wskazujące prostujemy pionowo w górę i utrzymujemy mudrę przy piersiach, czubki palców nieco poniżej podbródka, w wygodnym położeniu. Oczy będziemy mieli otwarte w jednej dziesiątej, lecz będziemy spoglądać na czubki palców wskazujących. Oddech będzie rytmiczny i będziemy wdychać przez usta w czterech częściach, zaś wydychać przez nos w jednej części. To jest dość mocne i będziemy to wykonywać przez 11 minut. Na sam koniec rozkładamy ręce na boki, dłonie wnętrzem ku górze, wyciągamy się mocno tworząc ciałem literę T i zaciskamy całe ciało – YB powiedział: mahaband – a więc zaciskamy odbyt, narządy płciowe, punkt pępka, podciągamy przeponę i utrzymujemy zamknięcie szyi, wstrzymując oddech przez 10-15 czy 20 sekund, potem wydech i powtarzamy mahaband po wdechu na zatrzymanym oddechu, zaś za trzecim razem rozcapierzamy szeroko palce dłoni, tak żeby – słowami YB – były jak stalowe pręty, kiedy po raz trzeci zatrzymujemy oddech. Tak właśnie kończymy tę krię.

Bądźmy intuicyjni! Kultuwujmy tę intuicyjność, tę intuicyjną naturę, w tym najkrótszym miesiącu roku, lutym, i praktykujcie razem ze mną, gdyż inspirujecie mnie do praktyki, do wspólnej praktyki, i bądźmy w tym razem jako świadome istoty, w tym przedświcie Ery Wodnika. Zatem do zobaczenia w eterach. Sat Nam.