

Medytacja miesiąca

Czerwiec 2016

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu czerwcu. Jest to miesiąc, w którym energia słoneczna na półkuli północnej staje się bardzo intensywna i mamy najdłuższy dzień w roku.

Mamy naprawdę wspaniałą medytacyjną kriję do praktykowania w tym miesiącu. Używa się w niej mantry Łahej Guru, tak jak mieliśmy w zeszłym miesiącu, lecz nie jak wtedy, a jedynie Ła –hej Guru. Owo Ła-hej jest prawdziwą esencją doświadczenia Jogi Kundalini, jak nauczał jej Yogi Bhadžan, gdyż jest to coś w istocie pozawerbalnego, coś co rzeczywiście rozszerza nas do rozpoznania, że jesteśmy wspaniałą duszą i mamy zdolność – nawet w ograniczeniach tego fizycznego istnienia – doświadczyć nieskończoności. Jest to prawdziwie zdumiewająca mantra.

Tej szczególnej kriji YB nauczył moją osobistą przyjaciółkę Sat Nirmal Kaur w dniu 19 sierpnia 2004 roku i powiedział, żeby nauczać tej kriji każdego; ostatnio byłem w grupie osób których ona nauczała tej kriji niedawno, a teraz przekazuję ją wam. Odczytam wam, co YB powiedział dokładnie o tej szczególnej kriji, gdyż to jest coś naprawdę fascynującego.

„Czasem wewnętrzne ucho jest w nierównowadze. To się ogromnie pogorszy w przypadku każdego, nikt z tego nie będzie zwolniony, w miarę jak informacje stają się coraz to bardziej intensywnie. Siatką ochronną jest Guru i zawsze tu jest. Kiedy nasze wewnętrzne ucho traci równowagę, nie wiemy, że ta siatka ochronna tu jest i zachowujemy się tak, jakby jej tu nie było. To jest wtedy, kiedy zaczynamy reagować fobiami, lękiem i poczuciem braku bezpieczeństwa. Praktyka tej kriji przewycięża wszystkie lęki, daje nam ufność, a więc wiemy, iż siatka ochronna tu jest. Ona przywraca równowagę uchu wewnętrznemu oraz dba o wszystko. Kto praktykuje tę kriję, nie będzie mieć nigdy fobii. Musicie każdego jej nauczyć.”

To właśnie robimy; uczymy jej wszystkich. Ta idea polegania na sobie i ufności w to, że wiemy, iż bez względu na spotykające nas okoliczności, ufamy przepływowi, że się ulepszamy, że wzrastamy, że przepracowujemy swoje karmy. Mamy w sobie zdolność do przekraczania własnych oczekiwań, do przechodzenia z ciemności do światła. Mamy Guru w sobie i to jest ta nasza siatka ochronna, gdyż bez względu na okoliczności zawsze możemy na tym polegać.

Tak więc mantry nie śpiewamy szybko – nie jak w zeszłym miesiącu – lecz tu chcemy jej rzeczywiście doświadczyć śpiewając nieco wolniej. Będziemy śpiewali mantrę ŁA – HEJ – GURU koncentrując się kolejno na trzeciej, czwartej i piątej czakrze. Tak więc ŁA w punkcie pępka, HEJ w ośrodku serca oraz GURU w ośrodku gardła. Wymawiając HEJ, uśmiechamy się lekko. Brzmi to tak (Nirvair Singh pokazuje; zaśpiew każdej sylaby mantry trwa 2-3 sekundy). Czadową stroną tej kriji jest to, że będziemy słuchać tej mantry od wewnątrz. Podstawowe polecenie brzmiało: „Zatkaj sobie uszy palcami wskazującymi”. Siadamy więc prosto, pierś uniesiona, zamknięcie szyi, oczy wpatrują się w czubek nosa, ŁA – HEJ – GURU. Lub – to interesujące, Sat Nirmal Kaur opowiadała tę historię; kiedy YB nauczał jej tej kriji, to pomyślała sobie: „Ojej, ręce mnie rozbolą od tego”, a on przewidując to powiedział: „Możesz też użyć zatyczek do uszu, jeśli chcesz”. Tak więc albo zatykamy uszy palcami wskazującymi, albo zatyczkami, i wtedy dłonie możemy położyć na podołku lub w Gjan mudrze – nie jest to sprecyzowane. Chcemy jednak dobrze uszczelnionych uszu, aby słuchać tej mantry wewnątrz, kiedy przemieszczamy ją poprzez czakry. YB nauczał tej kriji do praktykowania przez 31 minut, my będziemy ją robić przez 11 minut codziennie, jak to zwykle robimy, lecz możemy odkryć, że ona jest dość mocno samo-pochłaniająca i że 11 minut mija jak pstryknięcie palcami, naprawdę szybko. Możemy więc zechcieć wykonywać ją dłużej, może nawet przez 31 minut. Zalecam, żeby przynajmniej 21 czerwca, w dniu Przesilenia Letniego, zrobić ją wspólnie przez 31 minut. Zrobimy to

razem, będzie mnóstwo frajdy, możemy wprowadzić tę słoneczną energię, możemy sprowadzić doświadczenie poszerzenia się własnej świadomości przy równoważeniu czakr, równoważeniu wewnętrznego ucha, polegając na samych sobie, że mamy zdolność do zatriumfowania, do prawdziwego przekroczenia własnych oczekiwań. Posiadamy tę siatkę ochronną w postaci Guru wewnątrz siebie.

Mam wielką nadzieję, że się wam to spodoba i że będziecie mieli wspaniałe Przesilenie. Ja będę w tym roku zarówno na sadhanie Przesilenia Letniego w Nowym Meksyku, jak i na tegorocznym Festiwalu Jogi we Francji, więc jeśli mnie tam gdzieś spotkacie, to powiedzcie do mnie 'cześć' i podzielcie się swoimi doświadczeniami z tą kriją. Sat Nam.