

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Oto jesteśmy w miesiącu listopadzie i jest to wspaniały czas. Będziemy mieć w istocie pewien temat na listopad i grudzień i będziemy pracowali z naczelnym gruczołem, gruczołem przysadki – w krijach, które będziemy wykonywać w listopadzie i grudniu. Jest to wspaniały czas, koniec jesieni, i będziemy dokonywać przejścia do czasu zimy, ażeby przystosować się do zmian pór roku, gdyż gruczoł przysadki oddziałuje na układ nerwowy, a szczególnie na układ gruczołów dokrewnych. Kriję, którą będziemy wykonywać w listopadzie, Yogi Bhadžan nauczał w 1974 roku w Dallas w stanie Teksas i wręcz uwielbiam te przypadki, kiedy udawał się do miejsc, których zwykle nie odwiedzał, i przemawiał do początkujących uczniów, gdyż wtedy właśnie objaśniał szczegółowo wiele koncepcji, które stały się potem powtarzającymi się tematami, o których mówił podczas całej swej kariery nauczycielskiej. I ponieważ ja sam zacząłem w tych wczesnych latach siedemdziesiątych, rzeczy, które powiedział podczas tego wykładu, a które możecie sami odszukać i przeczytać w bibliotece nauk Yogi Bhadžana, są mi bardzo drogie.

Tę szczególną kriję, której w istocie nigdy wcześniej nie robiłem i która nie ma swojej przypisanej nazwy, gdyż proces tworzenia biblioteki jeszcze trwa, on nazwał kriję dla radzenia sobie z umysłem oraz dla pracy ze stawianiem się bardzo intuicyjnym. Powiedział, iż ona zmienia pulsację gruczołu przysadki ze zgodnej z ruchem wskazówek zegara na przeciwny, i również bardzo głęboko oddziałuje na układ dokrewny oraz wprawia nas w stan intuicyjny, w którym możemy rozumieć wszelkie następstwa każdej serii działań, którą tworzymy. A najważniejsze z wszystkiego, powiedział, to jeśli ją wykonujemy, wtedy zaczynamy używać sześćdziesięciu procent swego mózgu – co wydaje się niemal niemożliwe, lecz kiedy patrzymy na Yogi Bhadžana jako na przykład, to sądzę, iż on rzeczywiście to osiągał, natomiast my używamy zaledwie ułamka tego, aby wszystko toczyło się w naszym życiu.

Zacniemy więc od mantry na dostrojenie się, Ong Namo Guru Dejw Namo, trzykrotnie, a potem będziemy wykonywać tę kriję, która jest kriją z rytmem oddechu. On mówił o stworzeniu rytmu w swoim życiu. To jest bardzo interesujące, gdyż często w jodze albo staramy się bardzo mocno spowolnić rytm oddechu, albo bardzo mocno go przyspieszyć, jak na przykład z oddechem ognia – szybkim oddechem przeponowym. Natomiast jeśli chodzi o ten oddech, który będziemy tu wykonywać, jest on bardzo szczegółowo określony i jest to dwanaście oddechów na minutę. Zasadniczo jest to wdech i wydech co pięć sekund. Będzie przy tym określone ułożenie szczęk, ułożenie oczu, mudra i mantra podczas praktykowania. Będziemy to wykonywać przez określoną ilość czasu, a potem zrobimy przerwę, trwając w stanie medytacyjnym, zaś następnie będziemy śpiewać mantrę afirmacji po angielsku, o której Yogi Bhadžan mówił bardzo często w tych wczesnych czasach i która brzmi: „Healthy am I, happy am I, holy am I”. To jest interesujące, gdyż podczas tego wykładu on zdefiniował te koncepcje. Jakże więc czynimy siebie zdrowymi? Zdrowymi czynimy siebie poprzez oddech. Jeśli nasza krew jest mocna, czysta, energetyczna, wtedy zawsze będziemy zdrowi. Szczęśliwi? Szczęśliwość bierze się ze zdolności do korelowania swojej skończonej natury ze swą nieskończoną naturą. Stajemy się wtedy uwzniośleni. Właśnie ostatnio czytałem powieść i dotyczyło to kosmosu i wyprawy w kosmos. Bohater powiedział tam: „Jeśli weźmiesz mnie ze sobą na tę wyprawę – na Saturna w tym przypadku – dam ci nie tylko to, czego chcesz, lecz również to, czego potrzebujesz”. Pomyślałem sobie, jakże często te dwa rodzaje ludzkich spraw są rozbieżne, jednakże w kategoriach technologii jogicznej, to, czego chcesz i to, czego potrzebujesz, często się ze sobą sprzęża, ponieważ jeśli napędza cię impuls płynący z duszy, żeby dosłownie być osobą duszy, by żyć według działań własnej duszy, by odnajdować siebie w równowadze własnej nieskończoności i własnej skończoności, wtedy to, czego potrzebujesz i to, czego chcesz, zbiegają się ze sobą, gdyż chcesz uwznioślenia, chcesz świadomości – tego ja chcę – chcesz uniesienia swego ducha, aby móc rzeczywiście żyć pośród tego życia w biegunowości na Ziemi. Jeśli chodzi o aspekt świętości, on ujmował to bardzo sprytnie. Twierdził, że zasadniczo mamy w swoim ciele otwory (holes) – oczy, nos i wszystkie te różne miejsca, gdzie mamy otwory i kwestią jest monitorowanie tego, co przez nie

wchodzi i wychodzi. To właśnie tworzy ideę świętości (holliness) w nas. Mój wniosek z analizy tego podczas przygotowywania się do tego nagrania jest taki, iż śpiew tej mantry dopełnia i podsumowuje siłę i piękno tej właśnie kriji, którą będziemy tuż przedtem praktykować.

Dłonie więc układamy w gjan mudrze, na kolanach, i będziemy mieć szczególne ułożenie szczęk. Zwykle górna szczęka jest wysunięta do przodu i górne zęby zachodzą przed dolne. Teraz opuścimy dolną szczękę i wysuniemy do przodu, tak że zęby stykają się, jak jeśli wykonywalibyśmy wcześniej medytację Drip Dhristi. Nie jest to więc jak zęby u buldoga, kiedy dolne zęby zachodzą przed górne, lecz bardziej stykając je krawędziami, lecz w sposób wygodny i ze szczękami zamkniętymi. Oczy będą wpatrywać się w czubek nosa, utrzymując oba skrzydełka nosa w równym stopniu na widoku. Koncentracja mantry będzie u samej nasady nosa, bardzo głęboko. Mantra, którą będziemy śpiewać, to *pańdź szabad*, czyli Sa Ta Na Ma. Wdychamy śpiewając w myślach Sa Ta Na Ma i wydychamy śpiewając w myślach Sa Ta Na Ma, zaś wdech i wydech łącznie będą zabierać pięć sekund. Jest to interesujące, gdyż to nie jest szybki oddech, lecz nie jest to również pełny i głęboki oddech. I będziemy to wykonywać przez jedenaście minut. On powiedział, żeby zacząć od jedenastu minut i stopniowo rozbudować do trzydziestu jeden, czterdziestu pięciu minut, godziny, lecz podczas wykładów wymagał w zasadzie, żeby wykonywać to codziennie przez piętnaście dni i przyglądać się, jak się rzeczy zmieniają w naszym życiu. Mówił o całym tym czołowym obszarze mózgu i czynieniu go aktywnym, żeby móc rzeczywiście być intuicyjnym i rozumieć następstwa wszelkich działań, jakie się zapoczątkuje, aby trzymać się z dala od kłopotów – bo tym jest rzeczywiście intuicja. Wszystkie ssaki mają sposoby ochrony siebie, zaś dla nas, ludzkich ssaków, jedynym sposobem, w jaki możemy siebie ochraniać, jest proces intuicji. To jest jedna z tych jego wspaniałych koncepcji.

Pokażę teraz tempo oddechu. Dłonie w gjan mudrze, ułożenie szczęk, oczy spoglądają na czubek nosa i wdech, wydech. Wdech Sa Ta Na Ma, wydech Sa Ta Na Ma. Jest to takie gładkie wchodzenie i wychodzenie oddechu. Osobiście korzystałem z zegarka, żeby ustalić rytm oddechu trwający pięć sekund – wdech i wydech. Staje się to rytmiczne i wraz z utrzymywaniem ułożenia szczęk, które, jak twierdzi, pobudza nerw błędny, oraz wpatrywaniem się w czubek nosa i naciskiem na czołową część mózgu i gruczoł przysadki – to coś wspaniałego. Kiedy skończysz, lepiej posiedź jeszcze przez chwilę, a potem śpiewaj mantrę.

Tak więc robisz to (z oddechem pięciosekundowym) przez jedenaście minut, potem siedzisz przez chwilę, a następnie śpiewasz mantrę: „Healthy am I, happy am I, holy am I”. Wdech, „Healthy am I.” – biorąc głęboki wdech przed każdym powtórzeniem mantry. W tej części oczy są zamknięte i nie wpatrują się już w czubek nosa. W tym stanie medytacyjnym chcemy wejść w siebie i sprawić, żeby dotarło do nas przesłanie z tej mantry, iż jesteśmy szczęśliwi, jesteśmy zdrowi i jesteśmy święci. Wykonujmy to dowolnie długo, aż poczujemy, iż jesteśmy w tym wspaniałym stanie uwznioślenia – czego chcemy i czego potrzebujemy – i oczywiście zawsze zakończmy przez wysłanie nieco tej energii poprzez śpiew „Niech cię wieczny słońca blask..”, aby podzielić się tym bogactwem, pięknem i błogością ze swoją rodziną, z przyjaciółmi, z całą planetą. Praktyka z wami będzie dla mnie radością. Sat Nam.