

Medytacja miesiąca – październik 2015

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. W tym miesiącu będziemy praktykować wspaniałą kriję na komunikację. Nazywa się ona w rzeczywistości *Krija dla skutecznego komunikowania*. Cóż innego tu mamy? Jeśli mamy jakiś związek, jeśli jesteśmy z kimkolwiek, jeśli jesteśmy osobą pracującą, to potrzebujemy skutecznie komunikować się. W istocie kiedy Yogi Bhadźan uczył nas jej, powiedział, iż możemy nawet komunikować się myślami.

Właśnie myślałem o tym. W latach siedemdziesiątych leciałem kiedyś samolotem, on nauczał tej kriji w 1978 roku i pamiętałem, że praktykowałem tę mantrę. W tamtym czasie nie było takiej kontroli bezpieczeństwa, więc wszedłem na pokład samolotu i usiadłem, a wszyscy nawiązywali przyjaźnie barowe w samolotach. Siedziałem patrząc przez okno na załadunek bagaży i kiedy przechodziła obok stewardessa, pomyślałem sobie nie odwracając wzroku, że naprawdę chętnie wypiłbym szklanę soku pomarańczowego. Tylko sobie to pomyślałem. Za jakieś dwie minuty podeszła stewardessa i zwróciła się do mnie: „Proszę pana”. Popatrzyłem na nią, a ona powiedziała: „Oto pański sok pomarańczowy”. Zatkąło mnie i tylko odpowiedziałem: „Dziękuję pani”, gdyż wiedziałem, że na pewno nie wypowiedziałem tamtego życzenia na głos. Praktykowaliśmy w tamtym czasie tę mantrę na skuteczną komunikację, 1978 rok to było dawno temu, więc równie dobrze mogło to być skutkiem...

W każdym razie zaczynamy od mantry na dostrojenie się, trzykrotnie Ong Namó Guru Dejw Namó. Długość czasu nie jest tu wyszczególniona, lecz w tym miesiącu będziemy praktykować tę medytację przez 11 minut. Mudra jest bardzo szczególna. Jest to Zamknięcie Wenus, lecz ułożone tak, iż mały palec lewej dłoni jest na spodzie, kciuki zaś są złączone ze sobą i odciągnięte prosto do góry. Mudrę utrzymujemy przed sobą pomiędzy splotem słonecznym a sercem. Oczy zamknięte. Śpiewać będziemy mantrę Ra Ra Ra Ra, Ma Ma Ma Ma, Sa Sa Sa Sat, Hari Har Hari Har – i robimy to na jednym pełnym oddechu. Brzmi to tak (Nirvair demonstruje). Śpiewamy niezbyt szybko, dostosowując tempo do oddechu. Robimy to przez 11 minut, oczy zamknięte, na dół. Chętnie usłyszę, jak to działa na waszą komunikację i cieszę się na wspólne praktykowanie. Ta medytacja pochodzi z książki *Krija*. Sat Nam.