

## Medytacja miesiąca – sierpień 2015

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto wykonujemy naszą serię pranajamy trwającą co najmniej trzy miesiące z książki Krija. Teraz będziemy praktykować medytację ze strony 202, pod nazwą Oczyszczająca medytacja pranajamy. Kiedy Yogi Bhadźan mówił o niej, było to niezwykle ciekawe, gdyż mówił wiele na temat śmierci. Jest to coś co nadejdzie dla każdego z nas, lecz on mówił dużo o małych śmierciach, jakich doznajemy, kiedy, na przykład zasypiamy każdej nocy i mówił dużo o tym, iż śmierć fizyczna jest najmniejszym wyzwaniem spośród rozmaitych rodzajów śmierci. Powiedział, że najgorszym rodzajem śmierci jest śmierć duchowa, a tak jest wtedy, kiedy składasz zobowiązanie na rzecz swojej świadomości, a potem je łamiesz.

Ta szczególna medytacja jest czymś, co ma nazwę oczyszczającej pranajamy, lecz osobiście odkryłem poprzez praktykę, iż jest ona czymś, co bardzo szybko nas wyrównuje i osiuje. Można ją wykonywać tylko przez 3 minuty i – co było rzadkością – Yogi Bhadźan mówił, żeby nie przekraczać tego czasu, a kiedy go nieco ponaciskaliśmy, powiedział, dobrze, można przedłużyć ją o jedną minutę na tydzień aż rozbuduje się to do 11 minut i to jest maksimum.

Będziemy więc praktykować ją w tym miesiącu i zaczniemy od 3 minut, dodając po 1 minucie na tydzień, tak więc pod koniec tego miesiąca będzie to 7 minut, ale jeśli ktoś zechce, może to oczywiście rozbudować dalej do 11 minut. Jest tu jedna z tych niezwykłych rodzajów mudr i przeprowadzę was przez to ułożenie dłoni. Najpierw oczywiście wykonujemy mantrę na dostrojenie się – Ong Namo Guru Dejw Namo, trzy razy. Potem splatamy dłonie, a następnie – odkryłem, że tak jest łatwiej – odwracamy je wnętrzem do góry i wyplatamy palce serdeczne i przenosimy je do góry, do wnętrza dłoni, dając im się zetknąć po środku, tak że palce serdeczne są złączone ze sobą, pozostałe palce zaplecione i kciuki skrzyżowane. Jest to bardzo przytulne ułożenie dłoni i kiedy w nie wchodzi, to nie chce mi się z niego wychodzić. Mudrę umieszczamy i utrzymujemy przy ośrodku serca. Oczy będą uchylone na 1/10. Wykonujemy technikę oddechu 4/4 – to pochodzi z rozdziału z pranajamami w książce Krija. Wdech będzie w 4 częściach i wydech będzie w 4 częściach. Użyjemy mantry So Hang – Jam jest Tobą, Ja należę do Tego – śpiewając w myślach.

Tak to wygląda, mantra Ong Namo Guru Dejw Namo, zaplatamy palce dłoni, przenosimy palce serdeczne do wnętrza dłoni i łączymy je, zamykając w przytulną mudrę, kciuki skrzyżowane, mudra przy sercu, oczy otwarte na 1/10, zamknięcie szyi, łokcie oparte o boki ciała i wykonamy to razem przez 3 minuty: So – So – So – So – Hang – Hang – Hang – Hang. Aby zakończyć, wdech, zatrzymaj oddech na około 10 sekund, wydech. Rozluźnij dłonie i oddech, siedź przez chwilę w spokoju.

Trudno jest ograniczyć to do 3 minut, gdyż kiedy się w to wejdzie, nie chce się przestać. Trzeba więc nastawić sobie jakiś czasomierz. Kiedy się w to wejdzie, stwarza to naprawdę ten przestronny stan, w którym należy się do wszechświata i jest częścią wszystkiego – co w istocie jest naszym prawem od urodzenia i tym, czym jesteśmy tak czy inaczej. To jest ta najwyższa wysoka częstotliwość – bycie w tym stanie świadomości, w którym istnieje się razem ze wszystkim, co istnieje, i gra się w nieskończonej sztuce, zamiast skończonych sztuczek straty, zysku, biegunowości. To coś fantastycznego.

Na koniec trzy długie Sat Nam albo Niech cię wieczny słońca blask... Dodajemy jedną minutę tygodniowo, tak więc pod koniec miesiąca będziemy wykonywać to przez 7 minut. Mam nadzieję, że się wam to spodoba i że będziecie kontynuować tę serię pranajam w przyszłym miesiącu. Sat Nam.