

## Medytacja miesiąca styczeń 2016

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Witajcie w roku 2016. Uwielbiam te porę roku. Tylko popatrzcie, jak pięknie wszystko wygląda. Witajcie w nowym roku. Zaczęliśmy od przesilenia zimowego, które jest tak cudownym i głębokim czasem na wniesienie tej głębi i medytacyjności w nowy rok, żeby można ustanowić swą intencję na ten rok i aby był on niezwykły. Rok 2016 numerologicznie oczywiście sumuje się w 9, co stanowi Ciało Subtelne, co również jest kończeniem się rzeczy. Możemy więc oczekiwać, że rzeczy w tym roku będą się zmieniać, odchodzić, przychodzić, co będzie w istocie wspaniałą sposobnością do przeniesienia siebie w całkowicie nowy stan bycia.

Rzecz, która naprawdę pomaga nam w rozwinięciu tej zdolności do czucia się komfortowo i aktywnego wchodzenia w ów proces odnowy, powodowania kończenia się rzeczy, powodowania zaczynania się rzeczy – jest pozostawanie bardzo stabilnym w sobie. Będziemy wykonywać kriję, która pochodzi z roku 1978 i bardzo chciałbym, żebyście ją odszukali w Bibliotece Nauk, gdyż odnaleźliśmy tyle, ile dotąd zdołaliśmy, i było tego kilkaset – zapisków poczynionych przez różne osoby podczas nauk, które następnie zebrano w postaci kriji. Jest to dołączone do kriji, którą będziemy robić teraz. Będziecie mogli zobaczyć w ten sposób, z czym pracowaliśmy wtedy w 1978, kiedy nie mieliśmy jeszcze Biblioteki Nauk, a nie mogliśmy wziąć udziału w któryś z zajęć. Można więc przejrzeć te zapiski i zobaczyć dokładnie, jak praktykować tę kriję.

Wspaniałą rzeczą jest również wysłuchanie wykładów i czytanie zapisu wykładów. W tym wykładzie Yogi Bhadžan nauczał na temat polegania na czymś i bycia kimś, na kim można polegać, oraz o rozmaitych aspektach tego, co to oznacza. Wszystkie nasze związki społeczne opierają się na tym, że możemy na kimś polegać i że ktoś może na nas liczyć. Poprzez to budujemy zaufanie. Wiem, że na początku nowego roku mówimy trochę o pomyślności, lecz to jest klucz do bogactwa – bogactwa całego naszego otoczenia – jeśli możemy być kimś, na kim można polegać, jeśli budujemy owo zaufanie, to sprowadza ono ogromne bogactwo w nasze życie. A szczególnie dla osoby uduchowionej sprawia to, iż polega ona na nieskończonym, na samym Bogu, i jeśli rozwinię się umiejętność do ufania wszechświatowi, do ufania własnej nieskończoności, tworzy to właśnie wszelkie bogactwo, jakie można sobie wyobrazić.

Tutaj odtworzymy z oryginalnego nagrania, jak Yogi Bhadžan podaje dźwięk i rytm mantry. W tamtych wczesnych czasach nie mieliśmy całej tej wspaniałej muzyki, którą możemy dziś znaleźć w 3HO, i śpiewaliśmy najczęściej bez akompaniamentu lub jeśli byli jacyś muzycy z gitarami, to grali kilka akordów, lecz najczęściej śpiewaliśmy na jednym tonie bez akompaniamentu. To usłyszycie, jak Yogi Bhadžan pokazuje, jak śpiewać tę mantrę. Brzmi to właśnie tak: (*śpiew YB*) „HAR HAR HAR HAR HARII HARII, HAR HAR HAR HAR HARII HARII”. Jest to więc czterokrotnie Har i dwa razy Harii. Można zobaczyć, że on śpiewa naprawdę szybko, więc jest to niemal jak branie oddechu podczas śpiewania, gdyż nie ma tu zatrzymywania się. Mudra jest bardzo charakterystyczna. Lewą dłoń z Gjan Mudrą umieszczamy z boku mniej więcej na poziomie ucha, zaś prawą dłoń trzymamy wyprostowaną płasko, podkreślając zdecydowanie to wypłaszczenie i utrzymując ją na poziomie gardła. Na wczesnych rysunkach możecie znaleźć ułożenie tej dłoni niżej, lecz powinna się ona znajdować właśnie na poziomie gardła. Oczywiście powinny być otwarte na 1/10, zamknięte w 9/10, i śpiewamy mantrę Har Har Har Harii, Harii, Har Har Har Harii, Harii i wykonujemy to przez 11 minut.

Sądzę, że jest to wspaniała sposobność do budowania tego zaufania do siebie, do budowania zaufania w nieskończoność w sobie, dla przejścia poprzez czas owego kończenia się rzeczy i układania się ich na nowo w tym roku 2016, poprzez uczynienie z siebie osoby, na której można polegać. Zaś osobą, na której my musimy najbardziej polegać i najbardziej jej ufać, jesteśmy oczywiście my sami. Kiedy podejmujemy zobowiązanie, dotrzymujemy go. Kiedy mówimy, iż coś zrobimy, róbmy to.

Praktykujmy więc to w tym roku, aby móc na sobie polegać, żeby pozwalało to nam posiadać całe bogactwo, jakiego potrzebujemy w naszym otoczeniu, w naszych związkach, we wszystkim, co otacza nas jako istoty polegające na duchu i na własnej nieskończoności. Będę wykonywał to razem z wami przez pierwsze 40 dni i mam nadzieję, że będziecie mogli również wykonywać 40 sadhanę z Dżapdzi, którą promują te wszystkie NGO: 3HO, Sikhnet, Sikh Dharma, MiriPiri Academy, Spirit Voyage – no i Snatam Kaur. Śpiewajcie więc Dżapdzi i wykonujcie również tę kriję. Szczęśliwego 2016! Sat Nam.