

Medytacja miesiąca – wrzesień 2014.

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Oto krij, którą będziemy wspólnie praktykować we wrześniu. Kiedy przeglądałem różne krije – ta właśnie mnie naprawdę zainspirowała, ponieważ to było coś, czego Yogi Bhadźan nauczał bardzo wcześnie – w 1976 roku. Naprawdę doceniłem i poczułem wdzięczność za to, że ta nieprawdopodobnie wyjątkowa wiedza i niewiarygodnie wyjątkowe techniki przyszły do nas z Matki-Indii. Uświadomiłem sobie właśnie, że dopiero co odszedł B.S. Iyengar – jeden z luminarzy świata jogi z lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych i odczuwam prawdziwą wdzięczność dla wszystkich tych mistrzów, którzy przybyli ze Wschodu, żeby dzielić się swoją wiedzą z Zachodem.

Ta krija nazywa się Maha Gjan Agni Krija. Maha – wielka, gjan – wiedza, mądrość i to stara mądrość w pewnym sensie, agni – ogień i oczyszczenie przychodzące z tego żywiołu. Mogli byśmy pomyśleć sobie – O, tu będzie dużo Oddechu Ognia i różnych tych rzeczy, które nas rzeczywiście rozgrzewają, jak w zeszłym miesiącu dyszeliśmy Lwim Oddechem, czy coś w tym rodzaju – ale nie, to jest naprawdę coś bardzo subtelnego i jest to bardzo ciekawe. Jest to pewne wyzwanie, ale stwierdziłem, że dłonie się rozgrzewają, ciało się rozgrzewa – i nie doszedłem do tego, dlaczego właściwie tak jest. Prawdopodobnie jogini tak to właśnie robili – praktykowali coś i odkrywali, że to wytwarza ten ogień, oczyszcza nas i pozwala wchodzić w nas. tej wielkiej uniwersalnej mądrości .

Zatem zaczniemy od mantry na dostrojenie się – Ong Namō Guru Dejw Namō, powtórzone trzykrotnie. Mantra dla naszej kriji to: Ek Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Ek Ong Kar – praktykowaliśmy już kiedyś tę mantrę w różnych innych krijach wykonywanych jako medytacje miesiąca. Ta jest jedną z moich ulubionych szczególnie dlatego, że w tych wczesnych dniach nauczania na Zachodzie Yogi Bhadźan mówił o niej jako o zwierciadlanym czynniku, który zatrzymuje umysł – co jest interesujące. Jest to podobne do zatrzymywania koła wodnego do nawadniania pól – jak hamulec zatrzymujący umysł. Niedawno – nie wiem jak wy sobie radzicie z Internetem – ale ja wylądowałem na Youtube i Sat Kirin Kaur nagrała bardzo ładną wersję tej mantry. Wielu z artystów z 3HO nagrało wspaniałe wersje tej mantry – ale to nagranie pokazujące okładkę jej albumu miało coś koło miliona wejść! Ona nazywa ją magiczną mantrą i również Yogi Bhadźan nazywał ją magiczną mantrą – nie w tym tradycyjnym europejskim znaczeniu, lecz ponieważ działa tak dobrze – wydaje się wręcz czymś magicznym, w tym znaczeniu słowa magiczny.

To będzie interesujące i będzie stanowiło pewne wyzwanie – nie będzie to liryczny sposób śpiewania mantry, lecz będziemy śpiewali osiem pełnych powtórzeń na jednym oddechu. Nie jest to takie łatwe i gdybym spróbował ot tak – prawdopodobnie doszedł bym do sześciu powtórzeń na początku.

Chwileczkę – przekonajmy się. (Nirvair Singh próbuje – i dochodzi do siedmiu). Nieźle, lecz stwierdziłem, że jeśli wcześniej pooddycham nieco Oddechem Ognia i się rozluźnię, to mogę od samego początku dochodzić do ośmiu powtórzeń. Czasem, kiedy nauczam tej kriji, na początek mogę dochodzić tylko do pięciu czy sześciu powtórzeń, ale potem wchodzi się w to głębiej i energia zaczyna płynąć, i nagle osiem powtórzeń staje się o wiele łatwiejsze. Widzieliście jak szybko powtarzałem mantrę – to prawie było jak śpiewanie w stylu tybetańskim, którego Yogi Bhadźan nauczał w przypadku niektórych rzeczy, jak, na przykład, z Adi Siakti mantrą – Ek Ong Kar Sat Nam Siri Łahej Guru – którą śpiewa się wtedy naprawdę szybko. To jest interesujące, gdyż taki śpiew wytwarza bardzo ciekawy strumień dźwięku.

Pokaże mudrę, ponieważ jest tu bardzo określony sposób układania dłoni i dochodzenia do ostatecznego ułożenia. Najpierw składamy dłonie razem tak, że krawędzie dłoni są złączone – aż do nasady dłoni – i wszystkie palce każdej dłoni są złączone – jakbyśmy trzymali wodę dłońmi. Następnie przenosimy kciuki do wnętrza tej miseczki z dłoni, łączymy je ze sobą i zginamy pod kątem prostym do środka – to jest Joni Mudra. Dłonie będziemy trzymać przy Ośrodku Serca, łokcie opierają się o boki ciała – to jest w gruncie rzeczy bardzo wygodna pozycja i daje bardzo dobre poczucie. Oczy będą zamknięte, skupione na Punkcie Brwi. Bierzymy wtedy głęboki wdech i na jednym oddechu robimy osiem powtórzeń mantry Ek Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Ek Ong Kar. Ek Ong Kar – jest jedna twórcza energia obecna we wszelkim stworzeniu, Sat Gur Prasad – urzeczywistnia się ją za sprawą łaski Prawdziwego Guru, za sprawą tej wewnętrznej strumienia mądrości płynącej w nas, łaski, daru od Wszechświata, a potem odwracamy kolejność – Sat Gur Prasad Ek Ong Kar.

No dobrze, zobaczymy, czy dam radę zrobić osiem razy. (próba). No niby doszedłem do ośmiu, ale będzie o wiele łatwiej, kiedy będziemy robić to przez pełne jedenaście minut. Zaczniemy od jedenastu minut, a kiedy się z tym naprawdę zsynchronizujemy – mądrość Wszechświata zacznie przepływać przez nas – wtedy możemy to rozbudować do trzydziestu jeden minut, a nawet być może robić to przez czterdzieści dni, ponieważ okres czterdziestu dni pozwala nam zmienić własny nawyk.

Mówiąc o czterdziestu dniach – właśnie teraz robimy coś wyjątkowego w Bibliotece Nauk Yogi Bhadžana, a mianowicie codziennie pokazujemy wideo z jakimś wykładem Yogi Bhadžana – z zapisem tekstu i opisem kriji – codziennie przez czterdzieści dni aż do dnia dziesiątej rocznicy odejścia Yogi Bhadžana. Nazywamy to Czterdzieści Wykładów w Czterdzieści Dni – mogliście widzieć odniesienie do tego na stronie Spiritvoyage czy na stronie KRI. Ależ to wspaniałe – jeśli zaangażujecie się w codzienne obejrzenie i przeczytanie wykładu, i być może nawet praktykowanie danej kriji – to otrzymacie dobry obraz rozległości nauk Yogi Bhadžana i odczujecie wdzięczność za to, co zrobił – co ja odczuwam.

Z radością oczekuję tego wspólnego praktykowania z wami w tym miesiącu. Będziemy zatem wykonywać tę Maha Gjan Agni Kriję. Do zobaczenia w eterach. Sat Nam.