

Medytacja miesiąca – wrzesień 2015

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i znów będziemy praktykować, przez trzeci już miesiąc, pranajamy z książki Krija, tym razem Medytację na wzbudzenie miłosierdzia i współczucia, ze strony 201. O, ludzie, teraz, kiedy już podnieśliśmy swoją częstotliwość wykonując Ungali Pranijam, a potem robiliśmy tę pełną mocy trzyminutową Medytację Ośrodka Serca, którą Yogi Bhadźan nazywał Szambhawani Karm, teraz będziemy robić tę właśnie. Bowiem najwyższą częstotliwością jest osoba pełna miłości, dobra i współczucia dla wszystkiego dookoła – łącznie z nią samą. To może być najtrudniejsze, współczucie dla siebie samego/ samej, albowiem osoba współczująca sobie, może służyć na równi wszystkim – łącznie z sobą.

Tu używa się kolejnej ciekawej mudry. Mantrą jest pańdź szabad – zaczęliśmy od Ungali Pranijam używając pańdź szabad i użyjemy tej mantry także tym razem. Tę medytację można praktykować przez dowolnie długi czas. Nie będę jej dzisiaj praktykował z wami, ale pokażę wam dokładnie, jak ją wykonywać i sami możecie decydować. Wcześniej mieliśmy określony czas wykonywania, zaczynając z Ungali Pranijam od trzech minut i rozbudowując ją codziennie o jedną minutę do jedenastu minut, zaś w ubiegłym miesiącu zaczęliśmy od trzech minut i rozbudowaliśmy o jedną minutę tygodniowo, dochodząc przez cały miesiąc do siedmiu minut. Tę medytację można wykonywać tak długo, jak się chce, lecz osobiście polecałbym, żeby wydłużać ją przy pomocy wydłużania oddechu. Tu znowu pracujemy z idą, pingalą, szuszumną – te czteroodcinkowe oddechy naprawdę pobudzają łączenie się tych głównych nadi, kanałów nerwowych w ciele. Zatem one rzeczywiście wprowadzają nas w ten stan równowagi i zrównoważenia, stan jogi.

Dostrajamy się więc mantrą Ong Namó Guru Dejw Namó, zaśpiewaną trzykrotnie, a tak wygląda mudra: jest interesująca, łączymy ze sobą grzbiety trzech palców – małych, serdecznych i środkowych – , prostujemy je do góry, palce wskazujące krzyżujemy poziomo ze sobą, zaś kciuki są odciągnięte na boki i wyprostowane. Mudrę trzymujemy przy ośrodku serca. Oczy będą zamknięte. Oddech będzie taki, że wdech będzie w czterech częściach, używając mantry Sa Ta Na Ma, potem zatrzymujemy oddech, cztery części Sa Ta Na Ma, potem wydech w czterech częściach Sa Ta Na Ma, a potem wstrzymanie na wydechu Sa Ta, Na Ma. Tak to więc wygląda w sposób czteroczęściowy. Kiedy już ustalisz ten rytm i wykonujesz to dobrze, to możesz zwiększyć to do ośmiu części, potem do dwunastu, a potem do szesnastu. Szesnaście wyglądałoby tak (Nirvair pokazuje). Zalecałbym rozbudowywanie tego w ten sposób, że zaczynamy od czterech i kiedy już cztery części wydają się być dobrze opanowane, to przechodzimy do ośmiu, dwunastu i szesnastu, i sesja może być dowolnej długości. Można zrobić sobie przerwę w pracy i wykonać to, powiedzmy przez trzy minuty na raz. Pokochamy korzyści i skutki płynące z tej medytacji, gdyż pracujemy tu z energią mózgu, ośrodka serca, trzech głównych kanałów nerwowych, i możemy zechcieć robić to przez jedenaście minut albo trzydzieści jeden minut.

Tym kończymy naszą trzymiesięczną serię fantastycznych pranajam z tej książki Krija. Mam nadzieję, że to była dla was przyjemność – ja zawsze cieszę się z praktykowania razem z wami.

Sat Nam.