

Słowa Nirvair Singha i medytacja na miesiąc czerwiec 2015

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu czerwcu w glorii – widzicie te wspaniałe kwiaty za mną i słyszycie śpiewające ptaki? To fantastyczne. Będziemy robić wspaniałą kriję w tym miesiącu, cieszę się na nią. Wykorzystuje ona mantrę Siri Gjatri, którą znacie lepiej jako Ra Ma Da Sa Sa Sej So Hang. Ciekawe, że Yogi Bhadžan był tak niezwykle płodny pod względem różnorodności nauk, których udzielał. Prawdopodobnie praktykowaliście tę medytację dla uzdrawiania, z dłońmi ułożonymi wewnątrz do góry i skierowanymi przed siebie na wysokości ramion i śpiewem mantry na głos, jako Asztang mantrę. Nauczał też kilku pranajam posługujących się również tą mantrą. W istocie w naszej książce pod tytułem 'Krija', na stronie 233 znajduje się pięć różnych pranajam używających tej mantry oraz dwóch różnych mudr, którymi można się posłużyć. Jeśli jest się nauczycielem, to w gruncie rzeczy można przez cały tydzień dawać zajęcia dotyczące samej tylko mantry Siri Gjatri. To jest niezwykle, to jest zadziwiające.

Ona oczyszcza kanały – tak powiedział Yogi Bhadžan na temat tej szczególnej pranajamy, która używa śpiewu w myślach mantry Ra Ma Da Sa Sa Sej So Hang. Za każdym razem kiedy nagrywam te wideo, zawsze myślę o Yogi Bhadžanie i o tym, jak wielki miałem przywilej spędzenia z nim nieco czasu i uczenia się u niego. On kochał te drobne formułki jako rzeczy, które można zapamiętać. Na przykład nauczał na temat świadomości i wspominał, że oczywiście Kundalini Joga jest joga świadomości, lecz czym jest świadomość? Istnieje oczywiście pewna definicja, którą można sprawdzić w Wikipedii, lecz z jogicznego punktu widzenia świadomość ma miejsce wtedy, kiedy rzeczywiście żyje się w swej intuicyjnej psychice w tej chwili czasu. Zawsze jest interesujące zobaczyć, co nas zabiera ze świadomości. Yogi Bhadžan kochał to formułować. Jest to dziewięć rzeczy, co do których, jeśli się w nie angażować, to nie możemy nawet zacząć przejawiać świadomości. Tych dziewięciu braci, te dziewięć sióstr, czymkolwiek one są, to: myślenie, rozumowanie, logika, argumentowanie, fantazjowanie, planowanie, spiskowanie, poznawanie i martwienie się – wszystkie te rzeczy, w które zawsze się wdaję. Kiedy jednak one znikają, kiedy podnosimy się do uwznioślonej części siebie, kiedy jesteśmy rzeczywiście w tej chwili czasu i ani nie odciąga nas przeszłość, ani nie rzutujemy w przyszłość, ani nie martwimy się o wszystko, to wtedy mamy ów stan świadomości. A jak się to osiąga? Poprzez nie życie w swojej *parmie*. Oto kolejna krótka fraza, jakimi kochał się posługiwać: *parma*, *karma*, *dharma*. Te trzy rzeczy się rymują, co jest jednym ze sposobów na zapamiętanie ich. *Parma* to wątplenie, wątpliwość. *Karma* jest to skutek naszych działań, który przeżywamy. *Dharma* jest ideą własnego stylu życia, który nas wspiera. Zawsze jest sprawą fantastyczną posiadanie *dharmy* i życie według *dharmy* oraz angażowanie się w *dharmę*, a także przebywanie wokół ludzi, którzy wspierają taki właśnie sposób myślenia i taki sposób życia.

Po *dharmę* udajemy się do dharmasali – miejsca, w którym ludzie żyją dharmą, którzy świadomie i czynnie chcą odnosić się do owej wyższej części samych siebie. Każdy jest na innym poziomie i kiedy ludzie przybywają do jakiegoś aśramu, jak w Espaniola, jest częścią fantastycznych wyobrażeń myślenie, że wszyscy są tam oświeceni. Absolutnie nie! Jednakże każdy pracuje nad sobą.

Tak więc ideą *parmy* jest wątplenie, wątplenie w siebie. Jeśli stale wątpi się w siebie wytrąca się siebie z tego miejsca w czasie i przestrzeni, w którym można żyć w świadomości, i wtrąca nas to w owe dziewięć rzeczy. Yogi Bhadžan powiedział, że jeśli stale przebywa się w *parmie*, to wtedy stale odgrywa się *karmę* i przeżywa jej skutki. Chodzi o podniesienie siebie, aby móc żyć w owym stanie świadomości. Te krije i medytacje właśnie to sprawiają. Dopiero co czytałem o pewnym studium badawczym, w ramach którego żołnierzy marines uczono technik uważności, celem sprawdzenia ich odporności, albowiem ponad wszystko ci wojownicy muszą być odporni. Idea odporności jest taka, że jeśli zamknijemy się w swoich emocjach i wzburzeniu oraz reakcjach w tylnej części swego mózgu, nie ma się sposobności, aby żyć w czołowych częściach swego mózgu – a to właśnie sprawia dla nas

medytacja. W tym studium stwierdzono, że ci marines, którzy przeszli przez ten rodzaj ćwiczenia uważności, byli o wiele mniej skłonni do reagowania na rozpraszające bodźce, gdyż byli skupieni i oddawali się i wszystkie rzeczy, które im się wydarzały, nie przeszkadzały im w tak dużym stopniu, jak tym marines, którzy nie przeszli przez takie ćwiczenie uważności.

Praktykowałem tę medytację dziś rano i bardzo mi się to podobało. Mogłem naprawdę poczuć, jak uaktywniały się gruczoły dokrewne i jak oczyszczały się kanały, o czym mówił Yogi Bhadźan. Mamy do wyboru różne mudry, lecz mudra którą się tu posłużymy, jest taka, że panowie układają prawą dłoń we wnętrzu lewej, kciuki się stykają, i układają je na podołku. Panie odwrotnie, układają lewą dłoń na wierzchu prawej. Tak właśnie nauczał – odwrotnego ułożenia mudry dla mężczyzn i kobiet. Siedzisz wyprostowany, pierś do przodu, podbródek równo, oczy zamknięte i skupione na punkcie brwi. Wykonujesz Sitali Pranajam – zwijasz język w rurkę i robisz wdech w ośmiu częściach przez zwinięty w rurkę język. Jeśli nie możesz go zwinąć w rurkę, to po prostu lekko go wystaw, żeby powietrze wchodziło nad jego wierzchem. Wdychaj w ośmiu odcinkach przez usta, a wydychaj w ośmiu odcinkach przez nos. Wygląda to tak (Nirvair pokazuje). Wykonywałem to i ptakom się to podobało. Mogłem to poznać po tym, że zaczęły śpiewać głośniej! Koordynujesz też oddech z mantrą, śpiewając w myślach Ra Ma Da Sa Sa Sej So Hang. Wdychasz Ra – słońce, Ma – księżyc, Da – ziemia, Sa – nieskończoność, Sej – całkowitość, So Hang – jestem Tobą, należę do tego. A wydychając śpiewamy te same sylaby w myślach. Robimy to przez jedenaście minut.

Mam nadzieję, że będziecie mieć cudowne przesilenie letnie, gdziekolwiek jesteście – to będzie przesilenie zimowe, jeśli znajdujecie się na półkuli południowej, i to zawsze jest szczególny czas. Cieszę się na praktykowanie razem z wami w tym miesiącu tej techniki ze wspaniałych nauk Yogi Bhadźana.

Sat Nam.