

## Medytacja na miesiąc grudzień 2015

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu grudniu. Kontynuujemy pracę z gruczołem przysadki, z układem gruczołów dokrewnych, abyśmy mogli przejść przez zmianę pór roku, ponieważ właśnie podczas przesilenia zimowego wchodzimy w czas zimy. Ta szczególna krija, którą będziemy wykonywać dzisiaj, pochodzi, znów, z tej fantastycznej książki zatytułowanej 'Krija', strona 241, Medytacja na zrównoważenie półkul 2, kolejna cudowna krija z lat siedemdziesiątych. To interesujące; w latach sześćdziesiątych byłem dzieckiem i jakoś umknęły mi lata siedemdziesiąte pod względem kultury popularnej. Nie miałem spodni dzwonów, nie tańczyłem muzyki disco – zbyt mocno zajmowało mnie praktykowanie jogi i medytowanie w czasie całej owej dekady, lecz mam do niej prawdziwy sentyment, ponieważ była to rzeczywiście interesująca era w naukach Yogi Bhadžana. To pochodzi z 1979 roku, 13 lutego. Naprawdę warto przestudiować cały wykład z tego dnia, który można znaleźć w Bibliotece nauk w KRI. To rzeczywiście mocno wspiera to wszystko, co znajduje się we wspomnianej książce.

Jedną z rzeczy, których Jogi Bhadžan mówił wiele, była idea pozwalania naturze, żeby nam służyła oraz pozwalaniu rzeczom przychodzić do nas, i pozwalania, aby zamiast ogromnego zmagania się przydarzała się nam sahejdz, łatwość życia. Zasadniczo, jeśli mamy przekroczyć ocean życia, albo rzekę życia lub podobne analogie, to nasza rzeka czy ocean może być spokojna i gładka – w zależności od naszej karmy – bądź burzliwa i pofalowana, z wrakami statków, coś w tym rodzaju. Tak więc zasadniczo można się zmagać i własnym wysiłkiem przepływać ten zbiornik wody albo wsiąść do łodzi i pozwolić się przez ów ocean życia przewieźć. Zatem ową ideę łatwości życia, sahejdz, możemy stworzyć po prostu poprzez stwarzanie określonych ustawień w swoim życiu, zaś takim ustawieniem jest współzależność pomiędzy własną nieskończonością a własną skończonością. W rzeczywistości porzuca się w pewnym rozumieniu zmagania i pozwala się wszechświatowi i Matce Naturze służyć nam, pomagać i naprawdę dostarczać tego, czego nam potrzeba. Ponieważ natura jest tu dlatego, aby nam służyć, Matka Natura troszczy się o nas bez względu na to, czy to rozpoznajemy, czy nie. Popatrzmy na ptaki na drzewach. Czy one martwią się o raty kredytu hipotecznego czy coś w tym stylu? Oczywiście nie. One pozwalają, by im służyło. Jedzenie samo do nich przychodzi. Osobiście bardzo kocham ptaki i karmię je, lecz zdaję sobie sprawę z tego, iż to, co one dostają od nas, jest niewielkim ułamkiem tego bogactwa, które zapewnia im przyroda. Kiedy jednak wejdzie się w stan pozwalania naturze nam służyć, wtedy buduje to owo uczucie uwznioślającej wdzięczności. Żeby jednak doprowadzić do tego, aby zaczęło to w nas działać, musimy pozwalać, by działał się w nas przepływ. Szczególnie w kulturze zachodniej jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do wywoływania tego przepływu, w jakiejś mierze wymuszania go, i dochodzimy do stanów, gdzie czujemy, iż tak bardzo zasługujemy na wszystko to, co mają inni, że zatracamy się w owej idei przeciwstawienia, porównywania się i konkurowania, podczas gdy wszystko już nam dano, jeśli tylko potrafimy się rozluźnić i pozwolić temu się wydarzyć.

Jak powiedziałem, ta właśnie krija pracuje z gruczołem przysadki i Yogi Bhadžan powiedział podczas wykładu, że nawet jeśli jesteśmy kimś upośledzonym umysłowo, idiotą, to ona dla nas zadziała. Ona usunie 'i' (ang. ja) z idioty – osoby powstrzymującej się od angażowania się w sprawy wspólne. Jest super-potężna. Znów budujemy tu rytm, pulsowanie gruczołu przysadki i powiedział, żeby zacząć od 11 minut i rozbudować do 31 minut, lecz nie dłużej. Ponieważ będziemy mieć fantastyczną energię przesilenia zimowego w dniu 21 grudnia, postaramy się wykonać tę kriję w tym dniu przez 31 minut. Spróbujmy więc rozbudować ją stopniowo do tego czasu i potem można ją wykonywać przez 31 minut przez resztę miesiąca. Yogi Bhadžan powiedział, żeby praktykując to zostawić sobie czas na powrót do równowagi, a nie zrywać się, wskakiwać od razu do samochodu i jechać na świąteczne

zakupy czy robić coś podobnego. Ta praktyka jest tak potężna, że trzeba dać sobie czas na zintegrowanie tego, co się praktykowało.

Zaczynamy więc od mantry na dostrojenie się, jak zwykle trzykrotnie Ong Namo Guru Deju Namo, a potem mudra będzie bardzo szczególna – z odciągniętymi na bok kciukami i rozdzieleniem palców dłoni wzdłuż linii pomiędzy serdecznym a środkowym – dla półkul mózgu. Ramiona umieszczamy wygodnie po bokach tułowia – nie uniesione wysoko, ani nie opuszczone do samego dołu, gdzieś pośrodku. Pierś uniesiona, podbródek poziomo, zamknięcie szyi, oczy będą się wpatrywać w czubek nosa. Idzie z tym w parze oddech i mantra. Mając dłonie ułożone w pozycji wdychamy w dziesięciu odcinkach, następnie zatrzymujemy oddech na wdechu i w myślach śpiewamy mantrę: Ad Sacz, Dźjugad Sacz, Hejbej Sacz, Nanake Hosii Bhej Sacz. Następnie wydychamy w dziesięciu odcinkach, zatrzymujemy oddech na wydechu i śpiewamy tę samą mantrę: Ad Sacz, Dźjugad Sacz, Hejbej Sacz, Nanake Hosii Bhej Sacz. Będziemy to na początek robić przez 11 minut. Zademonstruję teraz. Ułożenie dłoni, oczy zwrócone na czubek nosa, wygląda to następująco... Cieszę się na to w tym miesiącu.

Zacznijcie od 11 minut i rozbudujcie to stopniowo, żebyśmy mogli to wykonać wspólnie przez 31 minut w dniu przesilenia zimowego. Jest to wspaniały sposób na przejście przez nadchodzącą zmianę pór roku, zakończenie roku, na wprawienie się w stan równowagi półkul mózgu, pobudzenie gruczołu przysadki oraz uczynienie z siebie osoby zdrowej na ciele i umyśle, miłującej życie i żyjącej w nieskończonej naturze samej siebie. Sat Nam.