

Medytacja na miesiąc lipiec 2015

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i będziemy mieć wiele frajdy praktykując pranajamy ze wspaniałej książki wydanej przez KRI, pod tytułem *Krija*. Ta książka to prawdziwa skrzynia skarbów jeśli chodzi o techniki i za każdym razem kiedy ją otwieram, myślę sobie: „O rety, przecież to już kiedyś robiłem, chciałbym to znowu robić” albo: „Nigdy tego nie przedtem widziałem”, albo: „Gdzie ja wtedy byłem – przecież wydawało mi się, że miałem do czynienia z wszystkim, co działo się w latach siedemdziesiątych”, gdyż jest w tej książce wiele wczesnych kriji. Przez następne trzy miesiące będziemy praktykować po jednej kriji z tej książki w pewnym rozwijającym się porządku.

Zacniemy od czegoś pod nazwą Ungali Pranajam – to jest jedna z tych, które bez wątplenia kiedyś już praktykowałem. W tej książce jest ona na stronie 195, z pięknym zdjęciem medytującego jogina. Dotyczy ona zasadniczo pochycenia i podwyższenia własnej częstotliwości. Jogi Bhadźan powiedział tutaj: „Ta krija jest *simran* pranajamą, w której mamy władzę poszerzenia własnej świadomości i zdolności, i komórek w mózgu”. Chodzi tu o utrzymywanie swojej częstotliwości na wysokim poziomie. By to uczynić, trzeba rzeczywiście praktykować.

Utrzymywanie swej częstotliwości wysoko jest super-ważne, gdyż w przeciwnym razie – jak powiedział Jogi Bhadźan – jedziesz na rezerwach, dosłownie na oszczędnościach w banku i niczego do nich nie dodajesz. Z uwagi na presję ze strony społeczeństwa i otoczenia, jest skłonność do tego, żeby schodzić w dół, jeśli idzie o to, z której czakry działamy. Nawet kiedy śpiewamy Adi Siakti Mantrę w czasie sadhany co rano: „Eko Ong Kar Sat Nam Siri Łahej Guru” – jako prowadzący musimy zawsze nieco podnosić tonację śpiewu, gdyż występuję naturalna skłonność do obniżania się jej.

Żeby więc utrzymywać wysoką częstotliwość – a tak przy okazji mam przyjaciela, który nazywa się Guruka Singh, który ma mnóstwo nagrań na Youtube i zapoczątkował Sikhnet.com. Jogi Bhadźan miał dla niego przydomek ‘Doktor’ Hi Fi’, ponieważ wszyscy technicy nagrywali wczesne nagrania na normalnym sprzęcie audio Hi Fi, gdyż wtedy nie było komputerów. Hi Fi to wysoka częstotliwość i w rzeczy samej Guruka Singh jest zawsze na wysokiej częstotliwości. To bardzo pozytywna i podnosząca na duchu osoba – powinniście prawdopodobnie sami to sprawdzić.

Będziemy więc robić Ungali Pranajamę. Wykonuje się ją z mantrą: Sa Ta Na Ma – czyli *Pańdz Szabad* – i jest tu oddech odcinkowy. Na wdechu śpiewamy **Sa**, ale w myślach powtarzamy to łącznie 15 razy, potem wydychamy **Ta** w 15 odcinkach, potem wdychamy **Na** w 15 odcinkach i wydychamy **Ma** w 15 odcinkach. Będziemy to praktykować przez 3 minuty – będę praktykować razem z wami – a potem będziemy dodawać po 1 minucie dziennie, aż dojdziemy do 11 minut i do końca miesiąca będziemy wykonywać po 11 minut Ungali Pranajam, aby utrzymywać wysoką częstotliwość.

Tak więc najpierw dostrój się mantrą: „Ong Namu Guru Deju Namu” – trzykrotnie. Teraz ułóż dłonie na kolanach w Gjan Mudrze, siedź prosto, podbródek równo i lekko wciągnięty, oczy zamknięte i skupione na Punkcie Brwi. Przygotuj się i wdychasz w piętnastu odcinkach, wydychasz w piętnastu odcinkach, wdychasz w piętnastu, wydychasz w piętnastu. Zacnijmy.

Wdech, zatrzymaj, rozluźnij, zakończ. Kiedy to robię wspólnie z wami, to się zawsze rozpędzam. To wspaniałe. Tak się rozluźniam w radowaniu się świadomością, którą jestem. To było tylko 3 minuty, a potem będziemy codziennie dodawali jedną minutę. Kiedy skończysz, wyślij na zewnątrz nieco tej energii, podziel się nią, zaśpiewaj „Niech Cię wieczny słońca blask...”, a w przyszłym miesiącu będziemy kontynuować z kolejną pranajamą z tej wspaniałej książki *Krija*.

Sat Nam.