

## Medytacja na miesiąc luty 2015

Sat Nam. Jestem Nirwair Singh Khalsa i oto jesteśmy w roku 2015 i już jest miesiąc luty. Jak się wam podobała medytacja na pomyślność? – mnie bardzo się podobała. Też recytacja Guru Shabad Singh'a – Mantry na zostanie milionerem. Ciekawe, że mieliśmy wiele komentarzy na ten temat na Facebook'u, ludzie byli za nią wdzięczni, komplementowali wymowę Guru Shabad'a i muzykę, którą skomponował oraz możliwość ściągnięcia tego utworu ofiarowanego KRI – to wszystko było cudowne. Wiele osób pisało na temat tego, co duchowość ma wspólnego z pieniędzmi, z byciem milionerem. Wspominaliśmy o tym w zeszłym miesiącu, lecz idea, o której mówił Yogi Bhadźan, jest taka: zawsze w swoim życiu masz trzy rzeczy. Pierwszą jest, jak spędzasz czas, drugą, jak odnosisz się do wyzwań, zaś trzecia to jak stworzysz przyszłość, której pragniesz. Tak więc to, na czym spędzamy swój czas – to jest bardzo interesujące, wiele osób cały swój czas spędza na zmaganiu się z wyzwaniami. Potrzebujemy jakiegoś wytchnienia, ludzie potrzebują jakiegoś hobby, potrzebują rzeczy uwznioślających, potrzebują wyrażać samych siebie – czego oczywiście nie da rady robić zmagając się z wyzwaniami. Z punktu widzenia Yogi Bhadźana chodzi o to, żeby mieć właściwą ilość pomyślności, posiadanych zasobów. Oczywiście idea pomyślności znacznie wykracza poza to – to jest koncepcja nas samych, nasza zdolność do kochania, jakość rzeczy otaczających nas – nie tylko stan własnego konta bankowego. Z drugiej jednak strony, jeśli nie mamy wystarczająco dużo, to naszym wyzwaniem jest to, że zawsze musimy gonić za zasobami, żeby móc poczuć się wygodnie. Kiedy zaś mamy zbyt dużo, to spędzamy zawsze cały swój czas starając się ochronić przed tym, że ktoś nam to odbierze. Ścieżka jogina to ścieżka środka, to ścieżka równowagi, to ścieżka neutralności i medytacyjnego umysłu oraz świadomości. To bycie jakby pośrodku. Jeśli mamy błogosławieństwo posiadania wiele, jeśli staliśmy się milionerem, to mamy tę cudowną sposobność do stworzenia dla siebie owej środkowej ścieżki, do dzielenia się z innymi. Oczywiście, bez względu na to ile mamy, zawsze możemy dzielić się tym z innymi. W każdym razie to było cudowne i ogromną radość sprawiało mi odczuwanie tej medytacji, którą robiliśmy w styczniu oraz uczucie podczas praktykowania tej mantry.

W tym miesiącu będziemy robić coś rzeczywiście interesującego. Yogi Bhadźan podczas wykładów dzielił się z nami conceptualnymi ideami, a tę podał podczas zajęć dla zaawansowanych uczniów na UCLA w roku 1974. Jest to idea pulsu i impulsu. To jest coś fascynującego i nie mówił już o tym dużo później. Podał nam wtedy tę naprawdę wspaniałą medytacyjną krię, z wyjątkową mudrą, którą będziemy wykonywać w tym miesiącu, aby móc się odnosić do różnicy pomiędzy pulsem a impulsem. Ideą impulsu jest to, że we wszechświecie tworzone są myśli, które my chwytamy i zabarwiamy swoim umysłem oraz skupiamy swoim umysłem, i na koniec owe myśli zamieniają się w pragnienia, działania itp. – bardzo często czysto pod wpływem impulsu. Mamy sposobność do przecięcia owych myśli, aby nie biec stale pod wpływem impulsu, w poszukiwaniu spełnienia pragnień, które w pewnym rozumieniu mogą nawet nie być nasze własne, albo nie mieć nawet związku z naszym rzeczywistym pulsem, naszą prawdziwą naturą – z tym, dlaczego jesteśmy tutaj na tej planecie. Tak więc dobrze mieć orientację co do pulsu. Orientacja; czy kiedykolwiek braliście udział w jakichś zajęciach na orientację, co często robiliśmy na Północnym Zachodzie i na Alasce, kiedy ma się mapę i kompas i podąża się za określonymi punktami żeby gdzieś dotrzeć, co zasadniczo jest zabawą pozwalającą nauczyć się posługiwania mapą i kompasem. Sam kompas to technika – jak techniką czy technologią jest Joga Kundalini, której nauczał Yogi Bhadźan. Mapą jest ścieżka duchowa, którą nakreślili mistrzowie tacy jak Yogi Bhadźan. Posługujemy się więc ową technologią, aby podążać za tą mapą, zaś idea pulsu, wewnętrznej części nas samych odnoszącej się do nieskończonej części nas samych, jest czymś pozwalającym nam orientować się regularnie, tak że staje się to nawykowe. Jak odnosimy się do własnego życia, jak odnosimy się do innych ludzi – czyż to nie jest wspaniałe? Czasem łatwo jest widzieć impuls u innych ludzi. Czasem ludzie są jak dwa patyczki chodzące dookoła

i rozpaczliwie potrzebujące – potrzebujące miłości, potrzebujące uczucia, potrzebujące środków – chęć, chęć, chęć, pochodząca z myśli buddyjskiej idea głodnych duchów, lecz poniżej tego bije puls świadomości, a więc odnoszenie się do tego u innej osoby, z inną osobą, jest wspaniałym doświadczeniem bycia istotą ludzką mającą duchowe doznanie i odnoszenia się do innych ludzi w ten sposób. Przypomina mi to, jak kiedyś pracowałem w sklepie spożywczym, dawno temu, w dziale zdrowej żywności, i przyszedł tam stary pokurczony mężczyzna, o lasce, miał osteoporozę, był dość stary podszedł do mnie, popatrzył na mnie wykrzywiając głowę i powiedział: „A za kogo ty do diabła siebie uważasz?” Yo sprawiło, że trochę zachichotałem, gdyż w rzeczywistości tego dnia musiałem wcześniej odbyć dobrą sadhanę, bowiem natychmiast zdałem sobie sprawę z tego, że jedyne, czego on chciał, to jakiś rodzaj związku, połączenia, a więc nie zareagowałem na tę jego agresywną potrzebę w tym czasie ale chciałem przekonać się co będzie dalej, więc odpowiedziałem: „No cóż, wiesz, jestem Sikhiem, a jak ty się masz dzisiaj?” Odbyliśmy wspaniałą rozmowę, ponieważ on służył w armii podczas drugiej wojny światowej i służył tam razem z Sikhami z Indii, uwielbiał ich i chciał tylko porozmawiać, a nie znał żadnego innego sposobu zakomunikowania swojej potrzeby. Zdołaliśmy się porozumieć na bardzo miłym, serdecznym poziomie, zdołaliśmy się odnieść do pulsu, którym mogliśmy się ze sobą podzielić.

Tak więc oto krija, medytacja, którą będziemy dzisiaj wykonywać, żeby móc rozpoznawać swoje impulsy, aby odnosić się do swego pulsu w sobie samym i odnosić się do tego w innych ludziach. Na stronie KRI dostępna jest kompilacja przygotowana przez Gurucharan Singh’a, dotycząca wszystkich medytacji i technik traktum, związanych z wpatrywaniem się, nauczanych przez Yogi Bhadžana, takich jak wpatrywanie się w zdjęcie mistrza, wpatrywanie się w zdjęcie Złotej Świątyni, wpatrywanie się w płomień świecy, wpatrywanie się w słońce i wiele rozmaitych krótkich kriji dla poprawy wzroku oraz poprawy wewnętrznego i zewnętrznego postrzegania. Ta medytacja dla pulsu i impulsu z 1974 roku należy do tego zbioru i podamy link do niej.

Jest tu fantastyczna mudra i czasami oglądamy dzieci, jak się wygłupiają, i one wtedy automatycznie tworzą pewne mudry, tutaj jest to jak tworzenie góry i płaskowyżu z palców, dość czadowe. Pokażę dokładnie jak wejdziemy w ową mudrę. Najpierw stykamy dłonie krawędziami. Następnie poniżej palców Merkurego, małych palców, stykamy ze sobą palce serdeczne. Poniżej palców serdecznych stykamy ze sobą palce środkowe, palce Saturna, a następnie pozostałe palce stykamy w Gjan Mudrze, tak że powstaje jakby tarasowa góra. Następnie umieszczamy dłonie na wysokości splotu słonecznego, może nieco wyżej, do punktu, w którym możemy być w nieruchomej pozycji ale widzieć czubki palców, zwłaszcza czubki palców serdecznych. Będziemy utrzymywać tę mudrę i wydłużymy oddech do długiego i głębokiego, wpatrując się nieruchomo w czubki palców serdecznych. Pod koniec wstrzymujemy kilkukrotnie oddech na około 10 – 15 sekund zamykając oczy, a potem opuszczamy dłonie i rozluźniamy.

Będziemy to wykonywać przez 11 minut i nawet w tym krótkim czasie, kiedy pokazywałem wam tę mudrę i mówiłem do was, mogłem odczuć zmianę w swoim mózgu i swojej świadomości. Tak więc to właśnie będziemy wykonywać w tym krótkim miesiącu lutym, pracując z tą ideą pulsu i impulsu, odnosząc się do nieskończoności wewnątrz i myślę, że będziemy się dobrze przy tym bawić. Dziękuję za wspólną praktykę. Sat Nam.