

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. I oto jesteśmy w miesiącu czerwcu, czasie sadhany Letniego Przesilenia tutaj w Nowym Meksyku. Mam nadzieję, że zobaczę was tutaj, jeśli to mam nadzieję, że przyjemnie spędzicie czas na Festiwalu Jogi, albo że po prostu czas letniego przesilenia będzie dla was przyjemny, bo to jest ten czas roku, kiedy jest naprawdę mnóstwo energii. W tym roku tematem Letniego Przesilenia jest jedna z sutr dla Ery Wodnika pozostawionych nam przez Yogi Bhadżana: Rozpoznaj, że ta druga osoba jest tobą. To jest coś naprawdę do przemyślenia i rozważenia, i można ująć to z różnych poziomów.

Jeśli teraz widzę kogoś, jest to człowiek, ma nogi jak ja, ma ręce jak ja, chodzi w tym czasie i w tym miejscu, i bez względu na różnice pomiędzy nami, powiedzmy kiedy jestem na pocztce, to różnice między nami są znacznie mniejsze niż powiedzmy za czasów moich dziadków. Gdy myślę o moim ojcu, który urodził się na samym początku zeszłego wieku, on opowiadał, jak do jego domu doprowadzono elektryczność, telefon, kiedy gdy był dzieckiem jego ojciec kupił swój pierwszy samochód. Dziś wszystkie dzieci noszą smartfony, i to jest pomiędzy nimi dużo bardziej powszechne. I w tym czasie i w tym miejscu jest tak wiele wspólnych rzeczy i wspólnie dzielonych doznań.

Można to jednak ujmować na rozmaitych poziomach, i można też wejść w to naprawdę głęboko. Na tym kosmicznym poziomie bycia ludźmi jako częścią jednej wielkiej duszy, wielkiej Atma, i bycie w stanie dzielenia się pomiędzy sobą z duszy do duszy, jeśli wystarczająco powiększymy naszą perspektywę, aż po współdzielenie tego miejsca pod względem współdzielenia tutaj cząsteczek i molekuł. Można stać się bardzo kosmicznym na ten temat, ale by to naprawdę rozpoznać, to trzeba jakby pracować na wszystkich rodzajach poziomów. Idea, że jesteśmy istotami ludzkimi współdzielącymi to doświadczenie na tej planecie, w tym czasie i przestrzeni, aż po tę ideę, że nasze dwie dusze są częścią wielkiej duszy, i dzielą to doświadczenie właśnie w tym szczególnym czasie. Ale by działać na wszystkich tych poziomach jednocześnie, musimy stać się bardzo wrażliwi i musimy stać się bardzo subtelni.

Krija, którą będziemy robić w tym miesiącu właśnie to uczyni. Będziemy praktykować z książki Wskazówki do Sadhany Jogi Kundalini 2, która nadal faktycznie jest najlepiej sprzedawaną ze wszystkich książek KRI, wcześniej pierwsza wersja i teraz druga wersja. Ta szczególna medytacja jest nazwana Medytacją Bicia Serca w Potrójnym Zamknięciu. To jest naprawdę fantastyczne. Pozwala nam poznawać to, co Yogi Bhadżan nazwał przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, ale ona pozwala nam stać się bardzo subtelnymi i intuicyjnymi tak, że możemy odnosić się do naszego całego otoczenia w bardzo subtelny i bardzo wrażliwy sposób.

To jest naprawdę prosta medytacja. Najpierw dostrajamy się zaśpiewem Onga Namu Guru Dew Namu trzy razy. A potem całkiem prosto, dłonie w Gjan Mudrze, ale bardzo lekkiej Gjan Mudrze, ponieważ będziemy odczuwać wrażliwość naszego własnego pulsu poprzez czubki palców. Jeśli naciskamy mocno, to nie będziemy w stanie tego odczuwać. To wymaga, by naprawdę zwolnić, wejść w samego siebie, umieścić się w samym sobie tak, by móc odczuwać nasze własne bicie serca. Wymaga to więc od nas bycia w spokojnej i cichej przestrzeni, w naszej przestrzeni mentalnej ale także jeśli idzie o nasze otoczenie. Oczy będą zamknięte i skierowane na Punkt Brwi. Dolną szczękę lekko wysuwamy, inaczej niż w naszym regularnym ułożeniu; przednie zęby nie są dokładnie zetknięte krawędziami, ale ich krawędzie są bliżej niż normalnie. Język podwijamy i przyciskamy do górnej części podniebienia.

Utrzymujemy tę pozycję z normalnym oddechem. Medytujemy nad naszym biciem serca wyczuwając je wrażliwością naszej Gjan Mudry, poprzez palec Jowisza i kciuk. Utrzymujemy to i jedną z najważniejszych rzeczy jest by siedzieć prosto. Kości kulszowe są prawdziwie wrośnięte w podłogę, pierś wyprostowana, broda równo, przyjemne, równe, mocne Zamknięcie Szyi. Utrzymujemy tę pozycję w naszej wrażliwości, naszej siunia, w naszej świadomej przytomności przez jedenaście minut.

Kiedy zakończymy, śpiewamy trzy długie Sat Nam, Niech ci wieczny słońca blask, i obserwujemy, jak nasza wrażliwość się zwiększa, jak samo-rozkwitamy w sobie, jak możemy przenieść to poszerzone poczucie świadomej przytomności do siebie, do naszego otoczenia, do naszej faktycznej zdolności do rozpoznawania, że ta druga osoba to my.

Tak więc radosnego Przesilenia. Sat Nam.