

Sat Nam!

Jestem Nirvair Singh Khalsa i witam was w miesiącu czerwcu. Uwielbiam czerwiec, bo to jest jeden z najlepszych miesięcy w roku. Kiedy byłem dzieckiem, to właśnie w czerwcu kończyła się szkoła i wszyscy już cieszyli się na lato, które wydawało się potem trwać wiecznie. Moja córka urodziła się w czerwcu, piątego czerwca, trzydzieści siedem lat temu, to była piękna słoneczna niedziela, po prostu wspaniały dzień, tak więc początek czerwca zawsze przywołuje mi na myśl bardzo pozytywne i wspaniałe skojarzenia.

Także Yogi Bhadźan zwykł odwiedzać nas na Alasce tuż przed letnim przesileniem, na początku czerwca, czyli to był zawsze czas, kiedy przyjeżdżał Mój Nauczyciel, żeby być z nami, w naszym domu. Oczywiście, zawsze były jakieś niesamowite przygotowania, lecz najważniejsza była ta idea powitania we własnym domu własnej wyższej świadomości – którą on zawsze dla mnie sobą uosabiał – i to było fantastyczne i podniecające. Potem zwykle jechaliśmy na Sadhanę Przesilenia Letniego w Nowym Meksyku, gdzie słońce stało najwyżej na niebie i najdłużej, zaś, oczywiście, na Alasce mieliśmy słońce o północy i wydawało się ono trwać bez końca, nie było w ogóle żadnej ciemności. Tak – grałem w golfa o północy, kiedy tam mieszkałem!

Yogi Bhadźan zawsze podkreślał, że Letnie Przesilenie jest czasem sprzyjającym naładowaniu siebie, naładowaniu własnych ośrodków słonecznych, dostarczenia sobie mnóstwa energii nie tylko ze słońca, lecz z energii pranicznej i praktykowania własnej sadhany, która to energia może przenosić nas w nowe miejsca, w nowe wymiary przez resztę roku i przez najciemniejsze dni roku podczas Przesilenia Zimowego.

Pomyślałem, że będziemy teraz robić coś bardzo prostego, kiedy przeglądałem wszystkie te wspaniałe książki, które wydało KRI, szczególnie książkę *Prana, Pranii, Pranajam*, którą, nawiasem mówiąc, można teraz uzyskać w wersji e-booka, w której jest tyle pranajam, że starczyłoby na praktykowanie przez całe życie. Przeglądałem rozmaite z nich, zastanawiając się „Czy tą powinniśmy robić w czerwcu?” Kocham tę medytację, którą robiliśmy w zeszłym miesiącu, i nie jestem pewien, czy mógłbym już przestać ją robić, ale ile godzin dziennie można medytować – gdyż na koniec kocham wszystkie te medytacje. Pomyślałem więc, że zrobimy coś prostego, coś, co będzie wspaniałą praktyką dla uczniów początkujących w Jodze Kundalini według nauk Yogi Bhadźana, zaś osoby praktykujące ją od wielu lat, również prawdopodobnie nie wykonywały jej od dłuższego czasu.

To jest Oddech Ognia i oczywiście jest to pranajama bardzo mocno związana z tym systemem Jogi Kundalini, ale tu mówimy o samym Oddechu Ognia przez 11 minut, albo przez 31 minut – jeśli możemy pozwolić sobie na poświęcenie tyle czasu. Ona naprawdę rozgrzewa ciało, lekko alkalizuje krew, w krótkim czasie wnosi do ciała ogromne ilości prany. To więc będziemy robić w czerwcu – 11 minut Oddechu Ognia. Wykonanie tego podnosi nas na wyższy wymiar praniczny i energetyczny – przynajmniej takie było moje doświadczenie w związku z tym, szczególnie kiedy naprawdę poświęcimy się wykonywaniu tego w zdecydowany sposób. Kiedy skończymy, pozostaniemy przez chwilę z tą energią, wchodząc w tę przestrzeń *siunja*, tę przestrzeń pomiędzy różnymi zjawiskami, a kiedy stwierdzamy, że dryfujemy poza tę przestrzeń, to użyjmy jednej z afirmacji, które pozostawił nam Yogi Bhadźan, żeby utrzymać własne ześrodkowanie. Mamy ich kilka nagranych na CD *Destiny* przez Yogi Bhadźana. Ostatnio po medytacji pomyślałem o jednej z nich, mówiącej: „Nie jestem moim ciałem, nie jestem moim umysłem, nie jestem moim duchem, jestem po prostu oddechem Boga, oddechem życia, oddechem życia, oddechem Boga”.

Zatem 11 minut Oddechu Ognia, potem siedzimy w tej naenergetyzowanej przestrzeni, wprawiając siebie w stan pauzowania, w stan *rehao* [pauza podczas recytacji tekstu gurbani], w stan bycia pomiędzy rzeczami, *siunija*, a kiedy stwierdzamy, że dryfujemy z tej przestrzeni, to użyjmy którejś z wielu afirmacji podanych przez Yogi Bhadżana: „Jestem pięknem, jestem szczodrością, jestem błogością, jestem, jestem”, albo tę, której ja będę używać: „Nie jestem moim ciałem, nie jestem moim umysłem, nie jestem moim duchem, jestem po prostu oddechem Boga, oddechem życia, oddechem życia, oddechem Boga”.

Tak więc to będziemy robić w miesiącu czerwcu i naładujmy się do pełna tą energią praniczną, przechodząc przez ten piękny miesiąc, i do zobaczenia w lipcu. Sat Nam.