

Słowa Nirvair Singh'a i medytacja miesiąca – grudzień 2013

Sat Nam. I oto jesteśmy w ostatnim miesiącu roku, grudniu. Zwykle KRI prowadzi pod koniec roku dużą kampanię zbierania funduszy na Bibliotekę Nauk. Bibliotekę Nauk Yogi Bhadzana, która będzie dostępna on-line stanowiąc bezcenny zasób. Testowaliśmy ją, i jest niewiarygodną składnicą klejnotów i drogocенności. Robimy więc małą kampanię i robimy towarzyszącą jej medytację – niebawem będzie więcej informacji na ten temat – używając mantry Ardas Bhai: Ardas Bhai, Amar Das Guru, Amar Das Guru, Ardas Bhai, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Saczi Sahi. Mantrę tę tłumaczy się następująco: Łaska Guru Amar Das, który jest nadzieją tych, co nie mają nadziei. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że choć mówimy o tych guru – tak, byli żyjącymi istotami, żyjącymi w tak szczególnym czasie, że nie wiemy tak naprawdę, jakie było ich życie – lecz oni przyjmowali swego rodzaju archetypiczne, typowe wibracje kosmosu, szczególnie w odniesieniu do rzeczy, które mówili, mantr, które przekazali, medytacji, które praktykowali, i w rzeczywistości przez wspomnianie ich synchronizujemy się z tym stanem świadomości, w jakim się znajdowali. Przykładowo Guru Amar Das, jak tu jest powiedziane – nadzieja nie mających nadziei. Tak więc ta część nas samych, która naprawdę dostarcza nadziei i podnosi na duchu naszych przyjaciół i rodzinę, stanowi właśnie cechę wibracji, jaką reprezentował Guru Amar Das. Także Guru Ram Das, król joginów, dawca błogosławieństw przeszłych, obecnych i przyszłych, pokorna osoba służąca wszystkim – przywołujemy będącą częścią nas tego rodzaju wibrację, jaką posiadał Guru Ram Das. Gwarantują, że wszystkie nasze modlitwy zostaną wysłuchane, a wszystkie nasze potrzeby zostaną spełnione. A więc: Ardas Bhai, Amar Das Guru, Amar Das Guru, Ardas Bhai, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Saczi Sahi. Oto co Yogi Bhadźan powiedział o tej mantrze: 'Zwykle w człowieku nie ma innej mocy, poza mocą modlitwy. A żeby wypowiedzieć modlitwę, musimy złączyć ciało i umysł, a potem modlić się z duszy. Ardas Bhai to modlitwa przez mantrę. Gdy ją śpiewamy, wtedy automatycznie ciało, umysł i dusza łączą się, i bez wypowiedania pragnienia, potrzeby życiowe ulegają dostrojeniu. Oto piękno tej modlitwy'.

Tak więc to jest jedna z tych automatycznie działających rzeczy. Kiedy na przykład chcemy zrównoważyć swoje czakry, to nie musimy przechodzić przez cały stopniowy proces, lecz wystarczy, że zrobimy Sat Kriję przez 3 do 11 minut, a czakry automatycznie równoważą się. Co do naszej mantry, to musimy być z nią, zsynchronizować się z nią. Ta szczególna medytacja, którą będziemy wykonywać, nazywa się: 'Medytacja dla Satwiczej Guni, słuchanie anielskiego szeptu'. Czyż to nie jest cudowne? Guna jest naszą skłonnością, i spośród naszych trzech skłonności guna satwiczna jest tą, która jest bardzo spokojna, anielska, podnosząca i wzniosła. To, co będziemy robić w tej medytacji, to prawdziwie odnosić się do tej części nas samych, tej cechy w nas, rozpoznając ją, sprzęgając się z nią i wydobywając ją na zewnątrz, używając mantry jako mocy modlitwy. To będzie frajda i coś interesującego.

Najpierw będzie mantra na dostrojenie się: Ong Namo, Guru Deju Namo – trzykrotnie, za każdym razem na jednym oddechu. Potem obejmujemy siebie, prawe ramię poniżej, lewe na wierzchu, dłonie na barkach; jest skłonność do zapadania się, ale powinniśmy pozostawać wyprostowani jak jogini tak, byśmy mogli utrzymywać Zamknięcie Szyi. Oczy będą łagodnie zamknięte, skupione na Punkcie Brwi. W pierwszej części będziemy gwizdać do wtóru mantry. Podajemy link do Sikhnet/Gurbani Center, skąd można odtwarzać tę mantrę Ardas Bhai. To jest wersja, której Yogi Bhadźan używał bardzo często. Zagwizdź ją wam; a tak przy okazji, jeśli nie możemy gwizdać, to wydmuchujemy powietrze przez usta w rytm muzyki, ale jeśli możemy gwizdać, brzmi to tak [*Nirvair Singh gwizdze...*]. A więc

gwizdźmy do wtóru odtwarzanego nagrania mantry, czy to w wersji instrumentalnej, czy wokalne. Kiedy gwizdźmy, to dostajemy mnóstwo energii; sprzęgamy się ze swoim ciałem pranicznym – z tym pracowaliśmy przez ubiegły miesiąc. Yogi Bhadžan mówił, że gwizdanie podnosi naszego ducha. Gwizdanie jest czymś, co czynią ptaki, kiedy wnoszą ten eteryczny, satwiczy element do wszystkiego, co robimy, i jak to nas podnosi, kiedy fruną w powietrzu. To samo jest prawdą w odniesieniu do gwizdania; podnosi naszego ducha tak, że możemy przebywać w tym uwznioślonym stanie świadomości, *czerdi kalaa*. A to co będziemy robić, to słuchać samych siebie, jak gwizdźmy mantrę, i chcę, byśmy robili to co najmniej przez trzy minuty; w opisie tej medytacji wymaga się faktycznie 15 minut. Utwór, który można odtwarzać ze strony Sikhnet trwa 31 minut, a więc wystarczy nam czasu na wykonanie pełnej wersji.

Po okresie gwizdania – oby było to 15 minut – pozostajemy w pozycji, oddychamy powolnym, długim, głębokim oddechem, wsłuchując się w gwizdanie, które dopiero co wykonywaliśmy, niejako w eteryczny sposób. Będziemy bardzo wyciszeni, bardzo spokojni. Yogi Bhadžan do opisanego skutku tej mantry użył faktycznie wyrażenia z Biblii: 'wejrzyj'. Jest to interesujące; jest to jedno z tych wyrażen, które znajdujemy w Biblii, i zastanawiamy się: co faktycznie znaczy to 'wejrzyj'? Ale z jologicznego punktu widzenia, jak wyjaśnił to Yogi Bhadžan, wglądaj, postrzegaj w samym sobie, że jesteś połączony z wolą Boga, że jesteś połączony z tą częścią siebie, która jest satwicza, która jest uwznioślona, która jest anielska, i rozpoznawaj tę część, która jest wewnątrz ciebie. I to właśnie będziemy świadomie robić podczas trzech minut długiego, głębokiego oddechu. Tak więc będziemy w mądrze przez piętnaście minut gwizdania, potem pozostajemy w pozycji i z długim głębokim oddechem, nadal słuchając nagrania, umieszczając siebie prawdziwie w tej anielskiej przestrzeni, wyobrażając sobie siebie gwizdających, co stanowi pełną mocy technikę jologiczną samo w sobie. I jak zawsze po tego rodzaju medytacjach pozostajemy przez chwilę ciesząc się nią, a potem wysyłamy na zewnątrz trochę tej energii i śpiewamy „Niech Cię wieczny słońca blask...”.

Mam nadzieję, że będziecie mogli się do nas przyłączyć. Będę wykonywał tę medytację przez cały miesiąc, i będą ją wykonywali ludzie na całym świecie, gdyż będziemy wam wysyłać z KRI informację o wspólnym wykonywaniu tej praktyki, i zbieraniu funduszy na Bibliotekę Nauk Yogi Bhadžana. Tak więc dziękuję. Bardzo było mi przyjemnie być z wami przez cały rok 2013. Dziękuję bardzo Guru Datta za towarzyszące nam piękne malowidło mnicha i Aleksandrze za fantastyczne filmowanie tych instrukcji w ciągu całego roku. Dziękuję bardzo obu osobom. Spotkamy się razem znów w styczniu 2014. Sat Nam.