

## Słowa Nirvair Singh'a i medytacja miesiąca – grudzień 2014

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa a to jest Joga Kundalini według nauczania Yogi Bhadžana. Oto jesteśmy w miesiącu grudniu i możemy wykonywać medytację miesiąca. Jak się wam podobała ta medytacja z zeszłego miesiąca – to było naprawdę coś, nieprawdaż? – ta medytacja dla brosy (wytrwałości duchowej). Miałem z nią naprawdę interesujące doświadczenie, a mianowicie po krótkim czasie wzbudziłem w sobie opór przed nią, to jest wiedziałem, że po pewnym czasie to będzie spore wyzwanie. Zacząłem więc myśleć, że hmm, ciężko będzie zaczynać, ponieważ wiem, że mniej więcej w połowie będę odczuwał sporą niewygodę. Zdałem sobie wtedy sprawę z dwóch rzeczy. Po pierwsze, to jest w dużej mierze tak samo jak z jogicznym isznaan, kiedy bierze się rano zimny prysznic – przynajmniej ja go biorę, gdyż bardzo poleca go Yogi Bhadžan – nie można myśleć, zanim wejdzie się pod tą zimną wodę. Jeśli zaczniesz o tym rozmyślać, to podkreścisz wodę na nieco cieplejszą, czy coś w tym rodzaju, albo nawet w ogóle nie weźmiesz prysznica. Trzeba więc zawiesić swoje myślenie. Doświadczałem tego więc mogę coś takiego zastosować. Przede wszystkim jednak stwierdziłem, że korzyści są ogromne. To było tak bardzo uwznioślające doświadczenie w tak krótkim okresie czasu – dla równoważenia wyższych czakr. Bardzo ciekawe doświadczenie, jakie z tym miałem, zdarzyło się ostatniego dnia praktykowania tej medytacji, który był dniem po tym, kiedy monitorowałem podczas Jogi Białej Tantry w Española. Nie zastanawiałem się nad tym tylko usiadłem w pozycji i zanurzyłem w medytacji bez jakiegokolwiek oporu, zaś czas przebiegł jak pstryknięcie palcami. Niezwykle doświadczenie. Ponieważ lubię eksperymentować, następnym razem, kiedy będę robił Jogę Białej Tantry, zobaczę, jak mi pójdzie z medytacją.

Dziś będziemy robić coś, czego Yogi Bhadžan nauczał w roku 1979, 26 lutego. Jeśli będziecie mieli sposobność, to odwiedźcie Bibliotekę Nauk Yogi Bhadžana i odszukajcie ten wykład i posłuchajcie nagrania audio – to było jeszcze przed czasami nagrań wideo. Prowadził wykład bardzo lekko, wymieniał uwagi z uczniami, żartował sobie i opowiadał fantastyczne historie. Zaczął swój wykład słowami, że oto mówimy o mistrzach i misteriach – tajemnicach, o związku duszy z nieznanym. Podczas tego wykładu opowiedział trzy świetne historie. Pierwsza z nich dotyczyła uczennicy, która udała się do swojego mistrza i przeprosiła za swoją bezczynność, z to, że czegoś nie zrobiła. Mistrz odpowiedział natychmiast: „Cóż, zrobiłaś co zrobiłaś i będziesz musiała wiele razy powrócić, żeby to odpracować”. Ona odpowiedziała: „To wspaniale, dziękuję bardzo”. Później rozmawiała z inną uczennicą, swoją koleżanką i opowiedziała tę historię kontaktu ze swoim mistrzem. Tamta zaś zareagowała: „Och nie! On cię uwiązał na dobre i będziesz musiała powracać żywot za żywotem za kolejnym – żeby przepracować to, co zrobiłaś”. Ta zaś odpowiedziała: „Wcale tego tak nie odebrałam. Sądziłam, że będę mieć sposobność do bycia z nim znów i nauczania się czegoś więcej. Pójdę i go zapytam”. Wróciła więc do swojego nauczyciela i zapytała go o to, zaś on odpowiedział: „Cóż, ja powiedziałem jedną rzecz, a ty usłyszałaś inną – to jest bardzo typowe. Ja powiedziałem to, co musiałem powiedzieć w duchu, a ty usłyszałaś to, co musiałaś usłyszeć w duchu i cokolwiek usłyszałaś, jest przypieczętowane przez Wszechświat”. Pomyślałem, że to jest fantastyczne, że jest bardzo interesujące i warte kontemplowania i jest jeszcze parę wspaniałych opowieści w tym wykładzie.

Sama zaś medytacja jest czymś, co działa na gruczoł przysadki – główny gruczoł. Nazywa się „Przywoływaniem medytacyjnego stanu” – co jest bardzo interesujące i szczególnie dobre na ten czas roku, ponieważ jesteśmy oto w ostatnim miesiącu roku i dochodzimy do ciemnego okresu roku, do przesilenia zimowego, i to jest naprawdę dobry czas na przywoływanie tej medytacyjnej części siebie,

na wchodzenie głęboko w siebie, do przepracowania tych rzeczy, które ujawniły się w tym roku, żeby odświeżyć siebie przed całym nowym cyklem rozpoczynającym się po przesileniu zimowym. Przebaczycie sobie, może przebaczyć innym ludziom, wejść rzeczywiście w ten stan głębokiej, medytacyjnej bezstronności, w medytacyjny umysł, aby przygotować się na następny cykl światła i następny nadchodzący rok.

Pracuje więc ona z gruczołem przysadki – a on mówi o wirowaniu gruczołu przysadki, co będziemy prawdopodobnie starali się rozgryźć przez tysiące lat, co on miał na myśli, mówiąc o tym, o pulsowaniu gruczołu przysadki w odniesieniu do gruczołu szyszynki, zaś o połączeniu pomiędzy tymi dwoma gruczołami mówił we wczesnych czasach jako o złotym sznurze, mistycznym złotym sznurze, który przywołuje wyższe stany umysłu w wyższych czakrach. Poprzez praktykowanie tej medytacji – która jest znacząco prostsza od tamtej bardzo wymagającej z ubiegłego miesiąca – odkryłem, że automatycznie umieszczamy siebie w procesie wykonywania medytacji i potem wchodzimy w tę wspaniałą medytacyjną przestrzeń.

Przede wszystkim, oczywiście, wykonujemy mantrę na dostrojenie się „Ong Namó Guru Dew Namó”. Wejdźmy w nawyk robienia tego zawsze podczas własnej osobistej praktyki. Wiem, że robimy to podczas zajęć grupowych jogi kundalini według nauczania Yogi Bhađżana, lecz jeśli zbudujemy w sobie taki nawyk, to jest to wtedy coś pełnego. Zaczynamy od mantry na dostrojenie się, kończymy pieśnią „Niech cię wieczny słońca blask” – żeby błogosławić innych ludzi i dzielić się energią – i wtedy jest to pełna sadhana, całkowita praktyka. Tak więc bez względu na to kiedy praktykujemy – wykonujemy mantrę na dostrojenie się.

Dłonie będą ułożone w mudrę i prawą dłoń zaciskamy w pięść, umieszczamy obok prawego barku – tak że ramię jest równoległe do tułowia czyli przylega do boku – zaś lewa dłoń otwarta, wnętrzem do góry, płaska, zwrócona wprost w bok od ciała, ramię również przylega do boku. Utrzymujemy pewnie tę pozycję z Zamknięciem Szyi, oczy wpatrują się w czubek nosa. Głęboki wdech, całkowity wydech i wstrzymanie oddechu na wydechu na tak długo, jak możemy bez poczucia niewygody. On mówił o maksymalnym wstrzymaniu, ale tu chodzi o brak poczucia niewygody. Potem kolejny głęboki wdech, wydech i wstrzymanie oddechu. Medytacja ta pochodzi ze wspaniałej książki *Pranam Pranii, Pranajam* – można więc tam o niej przeczytać. Na sam koniec robimy dwa szybkie głębokie oddechy, potem bierzemy wdech i wstrzymujemy oddech na wdechu przez 10 sekund, a potem robimy wydech i mocno wyciągamy się do góry, rozciągając palce dłoni i przeciągając kręgosłup utrzymujemy to przez chwilę. Polecam, żeby potem po prostu posiedzieć przez jakiś czas i medytować w tej przestrzeni.

Kilka wskazówek dotyczących praktykowania. Pomimo tego, że Yogi Bhađżan powiedział, żeby maksymalnie długo wstrzymać oddech na wydechu, nie przesadzajmy z tym, gdyż stanie się to czymś wyłącznie cielesnym – zmagamy się jedynie z zapanowaniem nad wdechem. Chodzi zaś o to, by wprowadzać się coraz głębiej w stan medytacyjny. Z praktyki stwierdziłem, że wtedy nie muszę w ogóle o tym myśleć kiedy muszę już wziąć wdech po wstrzymaniu oddechu – coś we mnie jakby mówi mi, że to już czas. Polecam coś takiego, żeby móc zanurkować w siebie naprawdę głęboko i radować się tym medytacyjnym stanem, pobudzać swój układ dokrewny poprzez gruczoł przysadki.

W tym miesiącu również pracujemy z czakrami jako KRI, zbierając fundusze na Bibliotekę Nauk Yogi Bhađżana poprzez mówienie o czakrach. Co trzy dni na naszym profilu Facebook’owym podajemy

mnóstwo informacji i medytacji dla każdej z czakr. Przejdziemy więc przez wszystkie siedem czakr – od pierwszego grudnia do dwudziestego pierwszego grudnia – prosząc ludzi o ofiarowanie pieniędzy, ale jest tam mnóstwo do nauczenia się i doświadczenia podczas tej szczególnej akcji pod koniec roku. Dołączcie więc do nas na Facebooku.

Bardzo cieszę się te wspólne medytacje. Wiem, że są całe tony innych inicjatyw, mnóstwo filmów wideo dostępnych na Youtube, macie prawdopodobnie własnego nauczyciela i jestem naprawdę bardzo wdzięczny za to, że praktykujecie ze mną. Sprowadza się to do tego, że jest to tak naprawdę dla mnie samego, zaś możliwość podzielenia się tym z wami jest naprawdę czymś cudownym. Dziękuję więc wam za inspirowanie mnie do dzielenia się i praktykowania z wami tych nauk, które tak bardzo kocham. Cieszcie się końcem roku, tym głębokim czasem zimowego przesilenia i zrobimy to znów wspólnie w dwutysięcznym piętnastym.

Sat Nam.