

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w kwietniu dla medytacji kwietniowej. Naprawdę uwielbiałem tę medytację z marca, gdy wsłuchiwałem się w mantrę Guru Ram Das i utrzymywałem to zmienione postrzeganie spoglądania poza siebie. Prawdopodobnie będę dalej ją wykonywał i zawsze możecie tak zrobić, jeśli znajdziecie jakąś kriję czy medytację spośród tych, które tu robimy, a która wam się naprawdę podoba. Wtedy po prostu róbcie ją nadal. Są takie, które ja robię już od lat. Wymaga to nieco dodatkowego czasu, ale to zawsze jest frajda odkrywać te nowe krije, których nauczał Yogi Bhadźan, a nauczał ich tak wiele, że jest to zadziwiające. Dzisiaj będziemy robić Stapanie się z Nieskończonością, i Yogi Bhadźan nauczał jej 11 lutego 1998 roku. Jest to jeden z tych tematów, na temat których Yogi Bhadźan nauczał bardzo wiele, dlatego że co do bycia joginem, albo bycia duszą doświadczającą bycia człowiekiem, to musimy zajmować się biegunowością. Mamy te oczywiste jak dzień i noc, męskie i żeńskie, rozluźnienie i aktywność, co oczywiście jest kluczowe w Jodze Kundalini, ale także te wielkie egzystencjalne idee, jak skończone i nieskończoność, istnienie i nieistnienie. Definicją jogina jest bycie poza biegunowością, nie bycie pod oddziaływaniem przeciwieństw. Myślę o tym od lat, i czasami bawię się tym w sposób nawykowy: Co to dokładnie oznacza? Jak jakieś skończone stworzenie może odnosić się do Nieskończoności? Jak coś będące w istnieniu może odnosić się do nieistnienia? Moim rozwiązaniem na to, i sposobem w jaki się z tym obchodzę, jest tworzenie z tym związku. A budowanie jako skończone stworzenie związku z Nieskończonością oznacza, że zaznajamiasz siebie z tym, czym dokładnie jest Nieskończoność, co ona oznacza, i tak samo jest z istnieniem i nieistnieniem. I jest to: Jeśli istniejesz, i możesz zrozumieć, że część ciebie w rzeczywistości nie istnieje, to jest to bardzo ciekawe; ciekawe rzeczy się dzieją, kiedy ustanawiasz taki związek. A związek z Nieskończonością – tak jak ja to robię, z mojego punktu widzenia – ma parę sposobów; pierwszy wymaga pewnej uważności: jeśli umieszczasz siebie, jeśli utrzymujesz swoją strukturę wartości jedynie wobec tych rzeczy, które są skończone, to kończysz odnosząc się bardziej do skończonej części samego siebie/samej siebie, ponieważ rzeczy skończone zmieniają się. Ale jeśli odnosisz się do Nieskończoności, a Joga Kundalini jakiej nauczał Yogi Bhadźan jest po prostu niezwykłą rzeczą do tego, dla urzeczywistnienia tego, zdania sobie sprawy z tej części samego siebie, która się nie zmienia, to jest to także naprawdę dobre.

Oto co on powiedział podczas tego wykładu, kiedy ktoś zadał pytanie czym jest *Sacz Khand*. *Sacz Khand* (dziedzina prawdy) jest stanem świadomości i stanem bycia w eterach, o którym mówi Guru Nanak w *Dżapdži*. Powiedział: „Ten świat jest podstawową rzeczywistością Prawdy, i Prawda żyje tutaj. To co odczuwasz, nie jest prawdziwe. Widzę zajęcia; teraz to są zajęcia, a za jakąś godzinę czy coś koło tego nie będzie już żadnych zajęć; rozumiecie co mam na myśli. Dzisiaj ktoś ma szesnaście lat; jutro ten ktoś nie będzie mieć szesnastu lat tylko szesnaście lat i jeden dzień. Wszystko co się zmienia nie jest rzeczywistością. Nieskończoność nigdy się nie zmienia. A jak możesz poznać, że ta osoba praktykowała Nieskończoność? Bo dobroć i współczucie tej osoby będzie tak nieskończone, jakie jest znaczenie Nieskończoności.”

Tak więc to jest wspaniały sposób, ta szczególna krija jest wspaniałym sposobem wciągnięcia siebie do tego stanu Nieskończoności. To będzie trochę wymagające; to jest jedna z tych kriji z uniesionymi ramionami, które będziemy utrzymywać przez całe jedenaście minut. Najpierw oczywiście dostrajamy się z Ong Namo Guru Dew Namo, trzy razy. Następnie mudrą jest złożenie dłoni razem jak do Pozycji Modlitewnej, ale z kciukami skrzyżowanymi u góry. I będziemy trzymać ramiona wyciągnięte prosto poziomo przed siebie, starając się jak najlepiej zrolować łokcie do środka. Pozostajemy z Zamknięciem Szyi i utrzymujemy ramiona równoległe do podłogi, oczy zamknięte skupione na Punkcie Brwi. I będziemy gwizdać do instrumentalnego nagrania Ardas Bhai. Płytnę z tym

nagranie można kupić w Spiritvoyage.com, być może nawet można go słuchać on line. Jest to nagranie, które jest tu już z nami od wielu lat. Jest to wersja instrumentalna, do wtóru której gwizdźmy. Prawdopodobnie robiliście to już kiedyś na jakichś zajęciach, ponieważ używał tego często. Cały ten pomysł z gwizdaniem jest czymś, co przynosi wiele żywotności i energii. Yogi Bhadźan mówił o tym jako o czymś, czego ludzie używali we wszystkich czasach: żołnierze, ludzie potrzebujący energii, ludzie pracujący ciężko fizycznie, którzy potrzebowali dostarczyć sobie tego energetycznego doładowania, a także by sprowadzić ten praniczny, eteryczny żywioł. Tak więc będziemy gwizdać do wtóru nagrania przez jedenaście minut. Następnie będziemy wykonywać silny Oddech Ognia. Dłonie ułożymy pod kątem; czasami zwracamy je wnętrzem do góry, czasami wnętrzem w dół, czasami wnętrzem przed siebie, a tutaj będą zwrócone pod kątem. Ramiona unosimy do kąta 45 stopni, tak więc dłonie nie zwracają się ani ku górze ani na dół. Będziemy wyprostowani, Zamknięcie Szyi i mocny Oddech Ognia przez jedną minutę. A potem dłonie zaplatamy na podołku, oczy mamy zamknięte, oddech będzie normalny, i wchodzimy w stan bez-myśli. To jest dość ciekawe: stan bez-myśli opisywany przez Yogi Bhadźana. To nie to, że nie będziemy myśleć; będziemy myśleć, ale za wyjątkiem tego, że nie chcemy myśleć aktywnie. Będziemy chcieć przenieść siebie do stanu siunja, do stanu bezruchu, do tego punktu zerowego. Po tym wszystkim co zrobiliśmy, po naenergetyzowaniu siebie i wytworzeniu endorfin poprzez utrzymywanie ramion wyprostowanych przed sobą przez jedenaście minut, będzie nam łatwiej wejść w to szczególne miejsce. A podczas tamtego wykładu jeden z uczniów zapytał Yogi Bhadźana, co to naprawdę oznacza bycie bez-myśli. Uczeń zapytał: „Sir, czy jest możliwe, by być bez-myśli a jednocześnie śpiewać imię Boga z każdym oddechem?” A on odpowiedział: „Tak, jest to możliwe. Stan bez-myśli jest procesem mentalnym. Przychodzi myśl negatywna, a ty idziesz pozytywnie i praktykujesz. W Wedancie jest jedna linijka: Neti, Neti Namō, Namō: Nie jesteś tym, nie jesteś tym, kłaniam się Tobie, kłaniam się ponownie. Ponieważ nieważne ilu nas tu jest, jak bardzo próbuję to wam wyjaśnić, życie jest Nieskończonością. Po co kraść, po co kłamać, po co oszukiwać, po co robić te wszystkie małe rzeczy? Dostaniesz to, co masz dostać. Jeśli nie będziesz rozpoznawać swojej skończonej tożsamości w rzeczach, to Nieskończoność cię obdarzy. Czemu jesteś tak niemądry? Nasza niepewność, nasza współzawodnicząca natura, wszystkie takie rzeczy sprawiają nam mnóstwo kłopotów za nic w zamian. Wiecie, to bardzo zabawne; czy byliście kiedyś w ogrodzie? Czy kiedykolwiek róża wyszła przed was i powiedziała: Powąchaj mnie? Czyżby, widzieliście coś takiego? Nie. Aromat róży jest wystarczająco potężny, byście go poczuli. Wasz wdzięk jest wystarczająco potężny, by ludzie go poczuli.” Idea jest taka, że kiedy jesteśmy w tym stanie, to jesteśmy tak nieruchomi, jak tylko możemy. Ale jeśli przychodzi myśl, to nie utożsamiamy się z nimi. Bo myśli przyjdą. Ale my nie chcemy aktywnie prowokować naszych myśli. Medytujemy i coś nam chodzi po głowie, coś nas trapi, albo chcemy coś przepracować i mentalnie się przez to przewiercamy, nawet w stanie medytacyjnym. Ale w tym stanie chcemy być tak niewzruszeni, że kiedy przychodzi myśl, to ją kontrujemy. Jeśli to jest jakaś negatywna myśl, to kontrujemy ją pozytywną myślą. Przenieśmy siebie do tej nieporuszoności. I będziemy to robić tylko przez trzy minuty. To nie będzie trwało wiecznie, bo jest trudno utrzymać się w tym stanie siunija, w tym rodzaju stanu bez-myśli. A na sam koniec zrobimy coś ciekawego. Weźmiemy silny głęboki wdech i będziemy naciskać językiem na sklepienie jamy ustnej, na podniebienie, naprawdę mocno, wstrzymując oddech przez 10-15 sekund, mocny wydech, znowu mocny wdech, język ku górze, mocny wydech i trzeci raz to samo. A potem oczywiście zakończmy z kilkoma długimi Sat Naam, albo pieśnią May the Long Time... Na stronie będzie zamieszczony pdf gdybyście chcieli przeczytać sobie jeszcze raz instrukcje do tej kriji.

Jest jeszcze jedna rzecz którą chcę przeczytać z tego wykładu. Te wykłady są bardzo inspirujące. To dosłownie jest o tym, czego dotyczy Joga Kundalini. Nie często Yogi Bhadžan odpowiadał na pytania takie jak to. Ktoś zapytał go o oczyszczanie karmy poprzez używanie Jogi Kundalini, a oto co on odpowiedział: „Joga Kundalini spala karmę nie z tego wcielenia, ale z wielu wcieleń. Ona sprząta cię i resetuje. Jeśli podczas tego przejściowego okresu, który nazywają Siakti Pad nie odleć, to dokonałeś tego. Ktoś praktykujący Jogę Kundalini musi być plus dodatni, wtedy działa to bardzo szybko. Jeśli jesteś tylko plus, to jest to mierne i zabiera czas. Jeśli pracujesz plus ujemne plus dodatnie, to zajmuje to długi czas. Jest to bardzo bezpośrednia wiedza naukowa. Idiota może stać się mędrce. Ona otwiera wszelkiego rodzaju możliwości. Problemem jest to, że ludzie nie praktykują z takim zakresem szczerości. W Jodze Kundalini nic nie jest ważne, filozofia nie znaczy nic. Krija jest tym, co daje ci doświadczenie, a z tym doświadczeniem otrzymujesz mnóstwo, mnóstwo wielkich horyzontów. A gdy powstaje w tobie lęk przed oddaleniem się od Boga, ty sam stajesz się Bogiem, i tak to właśnie jest. To jest ta droga, gdzie pary przeciwieństw, właściwe niewłaściwe, wysokie, niskie ... nie możesz osądzać. Nie to żebyś nie chciał osądzać, ale nie osądzasz. Czujesz się bardzo zadowolony, masz poczucie wygody, a w chwili gdy odczuwasz zadowolenie i wygodę, będziesz wielce dobry i współczujący i troszczący się. To jest automatyczne; jedno wystarcza za wszystko.”

Tak więc ze szczerością naprawdę przyłóż się do tej kriji w tym miesiącu, doświadcz swojej Nieskończoności, i myśl, kiedy nie robisz tej kriji – piękną sprawą co do regularnej praktyki jest to, że ona rozlewa się na twoje normalne życie – ile zainwestowałeś/łaś w rzeczy, które zawsze się zmieniają, których nie możesz się uchwycić, ponieważ prześlizgują się przez twoje palce tak, jak by się łało sobie wodę na ręce i próbowało ją chwycić. Musimy być skończonymi stworzeniami, musimy żyć w tej szczególnej rzeczywistości, ale jeśli możesz odnosić się do Nieskończoności siebie, jeśli w istnieniu możesz odnosić się do nieistnienia, i jeśli ta praktyka może pozwolić ci utrzymać tę równowagę, to wtedy stajesz się joginem/joginką.

Mam nadzieję, że będziecie to dla was radosne. Będę to robił razem z wami. Sat Naam.