

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Oto mamy kolejną wspaniałą medytację na ten miesiąc. W zeszłym miesiącu wykonywaliśmy medytację, tę kriję na witalność, która była swego rodzaju ciężką pracą, ale sprawiła mi przyjemność, gdyż prawdziwie odczuwałem powiększenie swojej witalności poprzez ustanowienie szczególnego związku z ciałem pranicznym i oddechem.

W tym miesiącu będziemy pracować z czymś pochodzącym z książki *21 Etapów medytacji* – jednej z najpiękniejszych książek kiedykolwiek wydanych przez KRI, której układ zaprojektował Gurudatta. Jednym z najpiękniejszych kursów, w jakich można by wziąć udział, jest właśnie kurs 21 Etapów medytacji. Kurs ten został ułożony przez Gurucharan Singh'a i wziąć w nim udział może każdy. Jest on też częścią Trzeciego Poziomu Kursu Nauczycielskiego, gdyż właśnie teraz rozwijamy trzy aspekty tego poziomu. Jednym jest zdolność kontemplacyjna – możliwość głębokiego medytowania, drugim jest sejwa – niesamolubna służba na rzecz innych - zarówno jako koncepcja zintegrowanej jaźni jak i jako projekt oraz duchowa dojrzałość. Mimo tego, że Kurs 21 Etapów Medytacji jest częścią Poziomu Trzeciego, uczyniliśmy go dostępnym dla każdego. Osoby uczące się jogi, uczestnicy Jogi Białej Tantry – którzy nie mieli wcześniejszego doświadczenia z jogą kundalini jak nauczał jej Yogi Bhadźan, ale wzięli udział w takim jednodniowym wydarzeniu – albo uczestnicy któregoś z tych tłumnych festiwali jogi czy wydarzeń związanych z przesileniem letnim albo zimowym – wszystkie takie osoby mogą wziąć w nim udział. 21 Etapów Medytacji to sposób prawdziwego zrozumienia jaźni poprzez ten głęboki proces medytacyjny. Obejmuje on trzy podróże - każda po siedem etapów. Można wziąć udział tego lata w drugiej z tych podróży w Espanola – nawet jeśli nie wzięło się uprzednio udziału w pierwszej, a wtedy w ramach przygotowań warto przejrzeć tę książkę, warto wykonać nieco dłuższych medytacji, takich jak *Adi Siakti Mantra – Ek Ong Kar Sat Nam Siri Łahej Guru* – lub też można od razu wskoczyć na głębszą wodę, gdyż te medytacje są fantastyczne. Etap Rasy obejmuje trzy medytacje; 'rasa' znaczy sok – mogliśmy słyszeć to w odniesieniu do Sat Nam Rasajan, rasa to jego część będąca amrit, część 'soczysta'. Oto, co Yogi Bhadźan powiedział na ten temat: „Kiedy rasa zaczyna płynąć, jest to niczym boski deszcz, niczym słodka rosa, która się skrapla i wpada do ust. Skądkolwiek do ciebie przychodzi, teraz jest osobista, potężna i uzdrawiająca. Rozluźnij się i bądź namaszczony”.

Ten drugi etap czyni cię wnikliwszym w odniesieniu do jaźni, wrażliwszym nawet na własną wrażliwość. Jest więc sposobem sprawienia, że zaczyna płynąć rasa, sok, która jest witalnością rozwijaną w sobie poprzez praktykę medytacyjną, pracę nad sobą, przez jedzenie i wszystko, co dajemy ciału – przez to wszystko możemy zwiększyć rasę. Jedną z istotniejszych kwestii jest to, jak rzeczywiście pomniejszamy własną rasę, i to jest pozostałość na tym konkretnym etapie z trzema wykonywanymi medytacjami.

Spośród nich medytacją, którą my będziemy wykonywać jest *Homej Bandana Krija*. *Homej* oznacza egocentryzm. Pismo Sikhów *Siri Guru Granth Sahib* mówi o *homej* dość dużo. *Homej* to tożsamość odnoszona do poczucia własnego ego, tego co wiemy, czego chcemy, co kontrolujemy, co posiadamy. Wyzwanie z nim związane jest takie, że tego potrzebujemy, że musimy ją posiadać, ale jeśli budujemy wokół tego całą swoją tożsamość, to na koniec albo nadymamy własne ego ponad miarę, albo pozwalamy mu się zmiażdżyć. Jest to jedna z rzeczy prawdziwie podległych czasowi i przestrzeni. Jako jogin, jak powiedział Yogi Bhadźan, zamiast tego używasz własnego ego, utożsamiając je z poczuciem większej jaźni, z tą częścią siebie, która może używać własnego ego, która może posiadać te wszystkie rzeczy, kontrolować to, co chce, ale bierze swoją pierwotną tożsamość i powiększa ją do poczucia większej jaźni. Tym to właśnie jest. *Bandana* oznacza ograniczenie. Jest to więc sposób na kanalizowanie czy przekształcanie własnej tożsamości opartej na poczuciu ego w poczucie większe i dające przepływ rasę, witalności.

Używa się tu mantry Łahej Guru, co oddziałuje na siódmą i ósmą czakrę. Ponieważ jest to mantra Guru Gobind Singh'a, działa ona również na dziesiąte ciało – ciało promienne. To fantastyczna medytacja.

Oczywiście najpierw się dostrajamy, śpiewając trzykrotnie mantrę Ong Namo Guru Dejw Namo. Mudra jest następująca: łączymy ze sobą kciuki – kciuk reprezentuje ego! – podkreślając ego, trzymając kciuki tuż przy splocie słonecznym, pozostałe palce zaciśnięte w pięści. Siedzimy wyprostowani w pozycji łatwej, klatka piersiowa uniesiona, broda poziomo, podbródek lekko wciągnięty. Oczy zamknięte i skupione na punkcie między brwiami. Będziemy śpiewać mantrę w następujący sposób: Łahej Łahej Łahej Guru – powtarzając to czterokrotnie na jednym wdechu. Potem jest głęboki wdech. Można spróbować rozbudować to nawet do ośmiu powtórzeń na jednym oddechu, ale to jest już spore wyzwanie – wtedy trzeba śpiewać nieco szybciej. Ale zaleca się robić cztery razy na oddechu, w pewnym sensie przesadnie artykułując te słowa: Łah-ej, Gu-ru z szerokim otwieraniem ust i niewielkim uśmiechem – jakby ćwicząc mięśnie twarzy podczas tego śpiewu. Na koniec utrzymujemy pozycję, bierzemy wdech i zatrzymujemy oddech, śpiewamy mantrę mentalnie kilka razy, a potem unosimy dłonie, wytrząsamy je i rozluźniamy pozycję. Robiliśmy wiele medytacji trzyminutowych, a ta jest jedenastominutowa. Jeśli ktoś może rozbudować ją do 22 czy nawet 31 minut, to będzie fantastyczne. Jak powiedział Yogi Bhadźan, mantra Łahej Guru jest sposobem na doznanie ekstazy świadomości, by wziąć własną tożsamość i uczynić ją tak ogromną, by objęła ekstazę całego istnienia. Wyjmuje to nas z więzów wyłącznie egocentryzmu. Kiedy to osiągamy – płynie rasa: przychodzi do nas słodycz, witalność, soczystość życia. Mam nadzieję, że dołączycie do nas – czy to na Kursie 21 Etapów Medytacji w Espanola – ale przede wszystkim, że będziecie wraz ze mną wykonywać w tym miesiącu tę medytację na rasa – Homej Bandana Kriję.

Dziękuję. Sat Naam.