

## Słowa Nirvair Singh'a i medytacja miesiąca lipca 2014

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Niedawno miałem najwyższego rodzaju doznanie podczas sadhany na przesilenie letnie w Nowym Meksyku. Miałem tam sposobność prowadzić ćwiczenia, a także siedzieć wspólnie z Guru Shabad Singhiem (ten, co śpiewa Pavana, pavana, pavana) i jego synem Hargobind Harim i śpiewać mantry na sadhanę Ery Wodnika. To było takie niezwykle doświadczenie – siedzieć tam wysoko w górach, razem z paroma tysiącami ludzi podczas amrit wela (ambrozyjska godzina) i oglądać wschodzące słońce właśnie wtedy, kiedy śpiewaliśmy ostatnią z mantr – mantrę Guru Ram Dasa – to naprawdę było coś. To mnie zainspirowało bardzo a również uczyłem części kursu 21 etapów medytacji, który będzie częścią Kursu Nauczycielskiego Poziomu Trzeciego – kiedy go już uruchomimy w przyszłym roku. Jest tam część programu, która obejmuje wersję Laja jogi Asztang Mantry – Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahej Guru. To przywołało u mnie myśli o latach siedemdziesiątych, kiedy pierwsza sadhana, jaką robiliśmy to był Długi Zaśpiew – jak to nazywaliśmy – na dwa i pół cyklu mantry Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahej Guru, i mniej więcej w tym samym czasie – na samym początku lat siedemdziesiątych - Yogi Bhadźan zaczął nauczać również wersji tej mantry na trzy i pół cyklu.

To jest jeden z moich przebojów wszechczasów, ponieważ tak bardzo angażuje dźwiękiem i rytmem, a Yogi Bhadźan powiedział, że ona pozwala naprawdę kontaktować się z niewidoczną częścią siebie. Działa jak drzwi czy brama pomiędzy własną widoczną a niewidoczną częścią – 10 procent każdego z nas widzi wszystko i zajmuje się wszystkim w danej chwili, a potem jest to 90 procent niewidocznego, które działa z nami, działa w nas i działa poza nami, zaś bycie w kontakcie z tym jest czymś, nad czym jogini pracowali od tak dawna, od kiedy byli jogini – ci mężczyźni i kobiety, którzy pragnęli żyć w tym miejscu, które wykracza poza przeciwieństwa, poza nirgun i sirgun – tym co ma formę i tym, co jest bez formy. I ta praktyka zabiera nas właśnie do tego miejsca, gdzie rzeczywiście można mieć kontakt i ustanowić związek z tą niewidoczną częścią siebie. A co jest tego skutkiem? Cóż – kilka rzeczy. Pierwsza to to, że ustawia nasze priorytety w określony sposób, żebyśmy mogli żyć w bardziej gładki sposób, ponieważ wszystko co widzimy, zawsze jest w stanie przepływu, wszystko, co jest widoczne, się zmienia, zaś to odsyła nas do bardziej stałej części siebie. Kolejna rzecz – to daje nam mnóstwo energii, ta mantra wzbudza naprawdę wiele energii w osobie praktykującej ją w tej formie – w tej formie pochodzącej z Laja jogi. Zabiera cię ze zwyczajnego istnienia – to w gruncie rzeczy może uczynić każda mantra – zabrać nas w zupełnie inne miejsce. Praktykowanie jej i śpiewanie jej bardzo angażuje i jednocześnie daje mnóstwo frajdy.

Będę ją praktykować razem z wami. Zaczniemy od dostrojenia się mantrą Ong Namu Guru Dew Namu, lecz najpierw podam wam kilka wskazówek. Będziemy śpiewać mantrę Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahej Guru w sposób ciągły. Nie jest to tak, jak podczas Długiego Zaśpiewu, gdzie bierze się dwa i pół wdechu – tutaj stale nie przestaje się oddychać i ruch zamknięć pozwala ciału oddychać samodzielnie. Na Ek wciągamy Punkt Pępka i stosujemy lekkie Zamknięcie Podstawy – zaciskamy nieco odby i narządy płciowe i utrzymujemy to bardzo lekkie Zamknięcie Podstawy. Potem jest Ong Kar-a Sate Nam-a Siri Ła-a Hej Guru. Zatem dodajemy to dodatkowe a – Ek Ong Kar-a Sate Nam-a Siri Ła-a Hej Guru. Kiedy ma miejsce to dodatkowe –a, to za każdym razem podciągamy przeponę. Cała rzecz więc wygląda i brzmi następująco [Niravair Singh pokazuje]: Ek Ong Kar-a Sate Nam-a Siri Ła-a Hej Guru. Myślami będziemy koncentrować się na helisie – jest to w istocie helisa prawoskrętna: gdybyśmy siedzieli na zegarze, to ruch tej helisy biegłby w kierunku przeciwnym do ruch wskazówek

zegara, przechodząc ruchem skrętnym przez dolne czakry, potem środkowe czakry i przez górne czakry, zaś na Hej Guru wysyłając energię na zewnątrz - ze szczytu głowy. Zatem możemy wizualizować sobie w umyśle ruch energii po helisie wznoszącej się i wychodzącej na zewnątrz do góry. Próbowałem tego i robiłem to w gruncie rzeczy całymi godzinami. Jeśli możemy wejść w rytm zaciskania i zwalniania zamknięć i rzeczywiście skoncentrować się na tym ruchu energii po helisie do góry i na zewnątrz – jest to super mocne doznanie. Użyjemy utworu nagranego przez Guru Charana Singha z Guru Sanghatem dla praktykowania tej mantry – nagranie można kupić na Spiritvoyage. Będziemy śpiewać razem z tym nagraniem, które ma dokładnie taki rytm i tempo, jakie są tu prawidłowe, i będziemy to robić przez 11 minut. Zatem dostrójmy się – dłonie razem przy Ośrodku Serca - mantra Ong Namó Guru Dew Namó trzy razy. Głęboki wdech. Wydech.

Zatem podczas śpiewu mantry na początku cyklu wciągamy pępek i lekko zaciskamy Zamknięcie Podstawy – utrzymując je lekko zaciśnięte przez cały czas. Przy każdym dodatkowym –a podciągamy przeponę, zaś na koniec każdego powtórzenia mantry zwalniamy wszystko, żeby zacząć od nowa z kolejnym Ek wciągając Punkt Pępka i zaciskając Zamknięcie Podstawy od nowa. Oczy zamknięte – skupione na Punkcie Brwi. Dłonie w Gjan Mudrze na kolanach.

[trwa śpiew mantry]

Wdech. Zatrzymaj oddech i pozwalaj mantrze biec dalej w umyśle, wizualizując wznoszenie się okrążając wzdłuż kręgosłupa. Wydech. Zatrzymaj oddech. Koncentruj się na szczycie głowy. Wysyłaj światło czakrą korony nadal wznosząc energię wokół kręgosłupa. Wydech. Wdech jeszcze raz. Słysz mantrę. Poruszaj praną, odczuwaj piękne światło na szczycie głowy. Wydech. Wyjdź z pozycji.

To było jedenaście minut, ale dla mnie to było jak półtorej minuty. Yogi Bhadźan mówił również, że nie rzadko można się przy tym spocić – ja się pociełem gorącym potem przechodzącym w zimny pot, doświadczyłem obu tych rodzajów. Yogi Bhadźan bardzo wcześniej już mówił o tej Asztang Mantrze. Ek Ong Kar – jest jeden Stwórca obecny w stworzeniu. Sat Nam – imię i istnienie jest prawdziwe. Wielka i przekraczająca słowa jest jego mądrość – Siri Łahej Guru. Można doświadczyć światła tysiąca słońc – tak się to powinno robić.

Zakończmy pieśnią „Niech cię wieczny słońca blask...” – gdyż to jest pełna sadhana, którą będziemy wykonywać w tym miesiącu.

Sat Nam.