

## Słowa Nirvair Singh'a i medytacja na miesiąc listopad

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Któregoś dnia leżałem w łóżku myśląc o Bogu. W końcu jestem stworzeniem stworzonym przez Stwórcę, i powinienem czasami pomyśleć o Bogu. Myślałem o takim wyrażeniu, jakie można często usłyszeć: „Musisz kochać Boga, musisz bać się Boga”. To w rzeczywistości nigdy nie miało dla mnie sensu. Jak można bać się Boga? Zdałem sobie sprawę z tego, że nadal mamy tu do czynienia z tą starą judeo-chrześcijańską rzeczą – wielki facet wysoko w chmurach, ojcowska figura. Ale Yogi Bhadźan zdefiniował Boga w inny sposób – jako Budującą, Organizującą i Gromiącą (niszczącą) zasadę we wszechświecie. I pomyślałem sobie, że to ma sens jeśli chodzi o to pojęcie bania się. Oczywiście mam własny związek z lękiem – każda istota ludzka go posiada. I myślałem, co to znaczy bać się. To można zobaczyć w wyrażeniu, które nic naprawdę nie znaczy. To niemal przeprosiny, jak kiedy ktoś mówi: „Boję się, że będę musiał zrobić to i tamto”. Ten ktoś się nie boi, tylko zasadniczo przygotowuje nas na coś, co się nam nieszczerólnie spodoba. I jest też ten lęk z zaciśniętymi do białości kłykciami pięści, kiedy adrenalina płynie naprawdę, kiedy jesteśmy prawdziwie skamieniali, jak na przykład kiedy zatraskujemy się w klatce z niedźwiedziem, pomiędzy nim a jego jedzeniem, mając w dłoni jedynie grabie. To mi się kiedyś przydarzyło, ale to opowieść na inną okazję. Jest też tego rodzaju lęk. Różne rodzaje lęku. Spotykamy różne odniesienia.

Faktycznie Guru Nank czyni takie odniesienie w Dżapdźi. Przede wszystkim w Mul Mantrze mówi: „nirbhao, nirwer” – nirwer, niemściwe jest sąsiadem nirbhao, bez lęku. Mówi o tym jako o cesze nas samych, jako odzwierciedleniu zasadniczo Boga na zewnątrz nas i Boga wewnątrz nas. A pod sam koniec Dżapdźi, w ostatniej zwrotce przed Slok, mówi: „bhao, gala agan tap tao” co znaczy – jest wiele przekładów; jednym z nich jest : Lęk Boży [uczyni] twoim miechem, rozdmuchaj płomień tapa - wewnętrznego żaru ciała. Innym sposobem tłumaczenia jest odniesienie do nas samych: Niech to będzie twoją motywacją, rozdmuchaj płomień tego ognia tapa, który pozwoli ci zrozumieć siebie i oczyścić siebie.

Gdy w tym kontekście myślę o lęku, to sądzę, że ma to sens. Innymi słowy to jest czynnik motywujący, ponieważ sam Bóg – budująca, organizująca i gromiąca moc jest zasadniczo olbrzymim systemem, z którym jesteśmy intymnie powiązani, pozwalający nam przebić się przez nasze skłonności. Potem moje myśli skierowały się – nadal leżałem jeszcze w łóżku – ku temu, co to znaczy być bez lęku. Wiemy oczywiście, że Guru Nanak mówi o tym, co bez lęku, w Mul Mantrze, ale Yogi Bhadźan mówił także jednej z cech Ciała Pranicznego, że posiadanie prawdziwego związku z Ciałem Pranicznym i jego mocą jest byciem bez lęku; Ciało Praniczne jest jednym z Dziesięciu Ciał. Kiedy jesteśmy połączeni z tą wielką ilością energii, z praną, to nie ma potrzeby by się lękać. No dobrze, zapytajmy, jak to działa. zwykle, kiedy się boimy, to myślimy, że czegoś nie dostaniemy. Że czegoś brakuje, że coś nam zostanie odebrane. Ale jeśli w rzeczywistości mamy ufność w związku, że rzeczy będą płynęły – przez ostatnie dwa miesiące mówiliśmy o obfitości – to wtedy ten przepływ ma miejsce. Nie tylko ma miejsce płynięcie, ale jest również obecna ta motywacja na rzecz tego tapa, tego samo-ulepszenia, że jeśli odczuwamy ten lęk, tę motywację, ten respekt, ten podziw, to pozwalamy sobie poprawiać samych siebie tak, byśmy byli w tym przepływie obfitości i żyli w świecie Boga. Tak oto to działa.

Tym, jak działa brak lęku pod względem Ciała Pranicznego, będziemy zajmować się dzisiaj. Będziemy wykonywać medytację, której Yogi Bhadźan nauczył Nirvair Kaur na Alasce jak również w Nowym

Meksyku, i powiedział, byśmy nauczali tej medytacji każdego, kogo spotkamy. Ona wzmacnia naszą intuicję, ale także rzeczywiście wzmacnia nasze Ciało Praniczne.

Najpierw trochę się do tego przygotujemy; wykonamy trochę Oddechu Ognia. A jeśli nie jesteśmy zaznajomieni z Oddechem Ognia, jest to szybki oddech przeponowy, który rozgrzewa ciało, lekko alkalizuje krew i przynosi mnóstwo energii w bardzo krótkim czasie. I jeśli nie praktykowaliśmy wcześniej Oddechu Ognia i nie wiemy, co to jest, tempo wynosi około 8 powtórzeń na 10 sekund, jest dość szybkie, nie za wolne nie za szybkie, a wdech i wydech są dokładnie zrównoważone. Zwykle nauczyciele nauczania początkowego uczą Oddechu Ognia poprzez oddech psa – oddech przez usta z wywieszonym językiem. Ale sam Oddech Ognia jest oddechem przez nos, który pobudza ida i pingala – kanały nerwowe u podstawy nosa. Oddech ognia wygląda tak. [demonstracja] [Pozycja łatwa, oczy zamknięte skupione na Trzecim Oku, dłonie w Gjan Mudrze]. Oddech Ognia jest zrównoważony – wdech i wydech są zrównoważone, i to przynosi bardzo dużo energii, dużo ognia, dużo prany.

Tak więc jeśli chodzi o tą sadhanę, to najpierw dostroimy się mantrą Ong Namo Guru Deju Namo, powtórzoną trzykrotnie, by się do tego przygotować. Potem wykonujemy Oddech Ognia przez 3 minuty, by się przygotować, i to rzeczywiście energetyzuje nas, byśmy byli w stanie wykonać medytację, która stanowi pewne wyzwanie. Wyzwaniem jest to, że śpiewa się mantrę Łahej Guru, Łahej Guru, Łahej Dzijo osiem razy na jednym oddechu. Czasami trzeba trochę praktykować, by w to wejść, a Oddech Ognia zdecydowanie w tym pomaga. Czasami udaje się zmieścić tylko sześć powtórzeń, ale ostatecznie rozluźniamy się i wchodzimy w przepływ oddechu, i w miarę praktyki możemy wykonać te osiem powtórzeń na jednym oddechu. Brzmi to następująco [demonstracja] [Pozycja łatwa, oczy zamknięte skupione na Trzecim Oku, dłonie w Gjan Mudrze]. Sądzę że teraz było osiem. A więc trzy minuty Oddechu Ognia i co najmniej 3 do 11 minut mantry. Faktycznie, kiedy Yogi Bhadźan nauczał tego mówił, żeby wykonywać 31 minut tej praktyki. Gdy wejdziemy w to, i bierzemy te naprawdę silne wdechy pomiędzy powtórzeniami, to kiedy kończymy, to jesteśmy w zupełnie innym miejscu. Jesteśmy całkowicie naenergetyzowani, a gdy Ciało Praniczne jest naenergetyzowane, to nie jest to tylko nasza natura bez lęku, mamy dużą wytrzymałość, możemy opierać się stresowi, czujemy, że posiadamy wewnętrzne zasoby by poradzić sobie z czymkolwiek, co staje nam na drodze.

Na zakończenie wyślijmy trochę tej energii na zewnątrz, zaśpiewajmy 'Niech cię wieczny słońca blask...', wjedźmy w ten stan bez lęku, pozwólmy sobie być zmotywowani do samo-ulepszenia się, i pozwalajmy energii płynąć w pięknie wszechświata. Będę praktykował to razem z wami. Sat Nam.