

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

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. I oto jesteśmy w miesiącu listopadzie i jest to czas wdzięczności, ponieważ nadchodzą zbiory. Taki jest naturalny porządek rzeczy - na północnej półkuli o tej porze roku – że świętuje się zbiory. I ludzie byli wdzięczni – jeśli były wspaniałe zbiory, byli wdzięczni, jeśli były niezbyt wspaniałe, też byli wdzięczni. To jest postawa wdzięczności. Yogi Bhadžan mówił o postawie wdzięczności za to, co dała nam wspaniała Matka Ziemia. I choć żyjemy w społeczeństwie przemysłowym, a już nie w społeczeństwie rolniczym, które istniało nawet jeszcze nie sto lat temu czy dwieście lat temu, to nadal dobrze jest kultywować tę postawę wdzięczności.

Dziś rano po drodze słuchałem nowej płyty Guru Shabad Singha, którego prawdopodobnie znacie z nagrania *Pavane, pavane* oraz w gruncie rzeczy to on wykonał jedną z pierwszych wersji Reh Man – bardzo ładną wersję, grając na dwunastostrunowej gitarze – a teraz wydał nowy album razem ze swoim synem Hargobindem Hari, jako producentem. Jest on zatytułowany Nectar. Pierwsze słowa brzmią tam: Amrit Naam Nidhan Hai – co się przekłada jako: 'Nektarowe imię jest największym ze wszystkich skarbów'. I pomyślałem sobie – czy rzeczywiście? Największy skarb? W moim umyśle największym skarbem jest coś takiego, co przynosi na myśl Scroodge'a McDuck'a czy The Bloons (popularną grę komputerową), piratów i skarby oraz podobne rzeczy, lecz z drugiej strony – tak, ma to dla mnie wiele sensu. A dlaczego miałyby być tak, że to jest nektarowe imię? Ta idea polega na tym, że nektar to jest ten wewnętrzny sok, *rasa*, który jest pobudzany przez układ gruczołów dokrewnych, który razem z układem nerwowym jest podstawą Kundalini Jogi według nauczania Yogi Bhadžana. I pobudza się je wewnętrznie, od wewnątrz, poprzez powtarzanie, co do którego jogini stwierdzili, że powoduje ono określone skutki – mamy 84 meridiany w jamie ustnej i poruszanie językiem w określony sposób rzeczywiście pobudza te wyższe gruczoły – przysadkę, szyszynkę, podwzgórze – i uzyskuje się to szczególnie odczucie rozluźnienia, połączenia z wszystkim, co istnieje, i w pewnym znaczeniu cóż mogłoby być większym skarbem od tego?

Mamy to, lecz potrzebujemy w życiu wielu rzeczy. Potrzebujemy dobrych ćwiczeń fizycznych, dobrego jedzenia, dobrych związków. Prawdopodobnie o wiele więcej jest rzeczy, których nie potrzebujemy – musimy zdawać sobie sprawę z tego, że nasze zachodnie społeczeństwa pchają nas w tym kierunku, że skarbami są materialne rzeczy na zewnątrz nas. W gruncie rzeczy czasem możemy naprawdę potrzebować, na przykład, dobrej rozmowy z kimś, kogoś do porozmawiania o swojej sytuacji, do wyłakania mu się w mankiet – jakiegoś rodzaju połączenia z inną istotą ludzką. Lecz to czego potrzebujemy najbardziej – i jest to jeden z tematów powracających w naukach Yogi Bhadžana – to własnej suwerenności duchowej. Słuchałem ostatnio jednego z jego wykładów, gdzie powiedział, że od innej osoby nie oczekuje, żeby była uduchowiona – ponieważ z jego punktu widzenia to niewiele znaczy. Czego oczekuje od człowieka, to pewnej postawy – nazywał ją cesarską postawą – czy ta osoba ma w sobie na tyle wdzięku i uznawania samej siebie, że może żyć jako suwerenna istota duchowa.

W jaki sposób uzyskujemy tę własną suwerenność duchową, tę cesarską postawę zgodną w swej naturze z nami samymi? Czynimy to poprzez równowagę i rzeczywiście świadomy wysiłek utożsamiania siebie z tą częścią nas, która rozpoznaje i łączy się z naszą wyższą jaźnią. W zeszłym miesiącu – pamiętamy – robiliśmy tę kriję z takimi ruchami dłoni, której chyba nie przestanę robić. Yogi Bhadžan powiedział, żeby robić ją przez 90 dni, więc chyba będę ją kontynuował, gdyż stwierdzam, że ta zmiana – dopiero co rozmawiałem ze swoim przyjacielem lekarzem, który uważa,

że ta mudra w drugiej części tej krii oddziałuje na osierdzie, a sam zauważyłem zmianę częstotliwości w swoim Ośrodku Serca, tak więc będę ją robił dalej, ale dodam do tego to, co będziemy wykonywać w tym miesiącu, co w rzeczy samej pracuje z równoważeniem czakr od Ośrodku Serca w górę.

Pochodzi ona z książki wszechczasów Kundalini Jogi, którą jest Kundalini Joga Sadhana Guidelines (Wskazówki do sadhany Kundalini Jogi) i nazywa się *Medytacją dla brosy* (brosa – duchowa wytrwałość). Jest to coś, czego Yogi Bhadźan nauczał w bardzo wczesnych czasach - naprawdę prosta medytacja. Będzie tu następująca mudra – panowie kładą prawą dłoń wnętrzem na grzbiecie lewej, kciuki się stykają, panie kładą lewą dłoń na grzbiecie prawej, kciuki się stykają. Będziemy to wykonywać przez 11 minut. Tę mudrę będziemy utrzymywać nad głową mając zgięte łokcie. Utrzymujemy Zamknięcie Szyi, oczy są skierowane na górną wargę – w moim przypadku na wąsy – będziemy kierować wzrok aktywnie na dół, oczy nieco się przymkną, lecz pozostaną otwarte i naprawdę trzeba w tej pozycji utrzymywać Zamknięcie Szyi. Użyjemy mantry na dostrojenie – Ong Namō Guru Dejw Namō – zanim zaczniemy - i będziemy wykonywać kriję przez 11 minut. Będziemy śpiewać mantrę Łahej Guru. – w sposób miękki i słodki. Łahej Guru – Ła mądrość – mantra Guru Gobind Singh’a, ekstaza świadomości, mądrości. Będziemy ją wymawiać w miękki, piękny sposób – biorąc oddech pomiędzy każdym powtórzeniem, które zajmuje dwie i pół do trzech sekund. Słowo Guru jest bardzo miękkie, jest wymawiane niemal szeptem – w bardzo słodki sposób. Mantrę powinniśmy wymawiać dokładnie Ła – Hej – Guru, przy Guru uderzając językiem w podniebienie, aby pobudzić ten meridian. Ła Hej Guru. Wykonajmy to kilka razy, żebyście uchwycili rytm i tempo. Podnieśmy dłonie do góry – pamiętamy - u pań lewa dłoń na wierzchu, u panów prawa, przenieśmy dłonie nad głowę, Zamknięcie Szyi, oczy skierowane aktywnie w dół patrząc na górną wargę [NSK pokazuje]. Trudno przestać – to jest takie słodkie. Na sam koniec położymy dłonie na podołku i odpoczywamy odczuwając mantrę, odczuwając równowagę. Ta kriję, ta *Medytacja dla brosy*, tak naprawdę pozwala nam ufać własnej wyższej jaźni, a to rozwija postawę – nie tylko postawę wdzięczności, lecz również tę cesarską naturę, tę własną suwerenność duchową. Tak więc odczuwamy wdzięczność za wszystko, co wspaniała Matka Ziemia daje nam w tym miesiącu, za jej hojność, którą zawsze nas obdarza. Jeśli chcemy działać i reagować z radością na wszystko, co do nas przychodzi w tym miesiącu – bądźmy za to wdzięczni i ufajmy własnej wyższej jaźni oraz rozwijajmy zdolność do ufania swojej wyższej jaźni, poprzez praktykowanie tej medytacji razem. Zatem do zobaczenia w grudniu. Sat Nam.