

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa, i oto jesteśmy w drugim miesiącu tego roku 2013. To jest rok szóstki, a rok szóstki odnosi się do naszej Linii Łuku, a to jest twoja osobista integralność, twoja zdolność by twoje modlitwy były bardzo skuteczne, do używania twojej osobistej integralności zarówno dla twojej ochrony jak i dla twojej projekcji na zewnątrz. To jest naprawdę moc twojej modlitwy. To odwołuje się do twojej Agja Czakra albo Adźnia Czakra, Punktu Brwi. Jest to jedno z tych niewielu punktów czy miejsc, gdzie system czakr nakłada się na system twoich dziesięciu ciał, i jest to zarówno Linia Łuku jak również szósta czakra.

Mamy tę nową książkę wydaną przez KRI o czakrach, gdzie są zawarte wykłady Yogi Bhadžana o poszczególnych czakrach, i jest ona pięknie ilustrowana.

Będziemy więc robić medytacje dla szóstej czakry, albo Agja Czakry. Jesteśmy oto w drugim miesiącu roku, i ta dwójka to zawsze tęsknota za przynależnością, a druga czakra i szósta czakra są zawsze w związku. Twoja zdolność i twój impuls w tobie, by się połączyć i stopić z czymś na zewnątrz powinny być zawsze temperowane przez to, z czym się chcesz połączyć, i przez twoją osobistą samo-integralność.

Tak więc jesteśmy w roku szóstki a to jest drugi miesiąc, i jest to naprawdę dobry czas na pracowanie z Agja Czakrą czy Adźnia Czakrą; Punktem Brwi. Powód, dla którego tak wiele mówię o Yogi Bhadžanie, jest taki, że on jest moim nauczycielem; oczywiście Kocham mojego nauczyciela. A te nauki, jakie wam przekazuje, są naukami Yogi Bhadžana; to nie są moje nauki. To co ja wam przekazuję to moją miłość do nich i moje doświadczenia z nimi, by zainspirować was tak, jak Yogi Bhadžan zainspirował mnie, byście je praktykowali. Tak więc w tym miesiącu będziemy robić medytację dla szóstej czakry z tej książki, zwaną Czarpad Krija. Jest naprawdę prosta, to jest bardzo prosta krija. Czarpad oznacza cztery witalności, albo cztery aktywności, i Yogi Bhadžan podał ćwiczenia w tej książce odnoszące się do tych aktywności, jak odnoszą się one do mudr, a szczególnie do tych mudr odnoszących się do Jowisza, Saturna, Słońca i Merkurego, i możemy o tym przeczytać. Ale by rzeczywiście pracować z tymi czterema witalnościami, tymi żywotnymi aktywnościami tymi padami, możemy to robić poprzez mistrzowskie opanowanie tej szczególnej medytacji.

Ta medytacja, ta medytacja Czarpad oczywiście pobudza Agja Czakrę, Adźnia Czakrę, Punkt Brwi, który jest dokładnie tam, gdzie nos dochodzi do czaszki. Do tej medytacji możesz się przygotować siedząc jak jogin. W książce podane jest jeszcze wspaniałe inne ćwiczenie, gdzie Yogi Bhadžan mówi, by codziennie po prostu siedzieć i naprawdę spiąć się naszą Adźnia Czakrą, Agja Czakrą, Punktem Brwi. Siedzisz jak jogin, i jak on mówi „Podrabiaj aż zrobisz!” Udajesz, że jesteś joginem siedzącym gdzieś w jaskini albo na szczycie góry otoczony lodem, i naprawdę wciągasz brodę wypinasz pierś, wykonujesz dżalandhara bandha, naprawdę mocną dżalandhara bandha. I utwierdzasz swój wzrok na czubku nosa – Yogi Bhadžan mówi, że jest to sekret pobudzenia szóstej czakry. Jednocześnie możesz naciskać końcem języka na szczyt podniebienia i odczuwasz duże ciśnienie w okolicy czoła. Mówi, że twoje czoło powinno odczuwać się jak z ołowiu; w ten sposób poznasz, że twój gruczoł przysadki jest pobudzony i wydziela.

Często myślę o Yogi Bhadžanie i zastanawiam się; on był tak niesamowitą osobą, i wiedział tak wiele o wszystkim, co uczyniło Yogi Bhadžana Yogi Bhadžanem? Było kilka rzeczy. Po pierwsze była ta jego inkarnacja, gdzie przyniósł ze sobą wiele rzeczy z przeszłych żywotów. Poza tym bardzo wcześnie, jako dziecko był wystawiony na wpływ dyscypliny duchowej, i zasadniczo na duchowe środowisko. Miał dziadka, który mu mentorował, i bardzo wcześnie, jako nastolatek uczył się u mocnego

nauczyciela. Te zainteresowania pozostały z nim przez resztę jego życia. Gdy jako urzędnik państwowy podróżował po całych Indiach jako oficer służby celnej, poszukiwał joginów, poszukiwał ludzi u których się uczył. Czyli jak stał się tym wielkim joginem? To po części była jego esencja, istota, a po części jego pragnienie i zdolność do bycia bardzo zdyscyplinowanym, naprawdę robienia tego, czego się nauczył, praktykowania tego. On zawsze to podkreślał. Można się rozglądać, można czytać wszystkie książki, ale o ile się nie praktykuje czegoś, to nie uzyska się dobrych rzeczy z danej konkretnej praktyki, tak że jest więc to dyscyplina robienia tego.

Tak więc mówił, by robić to każdego dnia, by się sprzęgać z naszym gruczołem przysadki. Faktem jest że on miał bardzo aktywny gruczoł przysadki w równowadze z pozostałymi czakrami. A ten gruczoł przysadki kontroluje gruczoł szyszynki, który kontroluje cały nasz układ wydzielania dokrewnego, tak więc możemy zrównoważyć nasz układ wydzielania dokrewnego w ten sposób, i możemy zrównoważyć nasze znane i nieznanne, widzialne jak i niewidzialne. Koncept Boga to jest coś, co jest znane, ale jest też cała nieznaną część tego również. I jest to część tej biegunowości życia, by poznać nasze nieznanne, i poznanie tego, co przekracza to co jest nam pokrewne, może być pobudzone poprzez to sprzęgnięcie się z naszą Adźnią Czakrą. I to jest właśnie takie.

A więc zaleca, by siedzieć jak jogin w tej pozycji. Język do góry, oczy na czubku nosa. I utrzymuj tę pozycję tej świadomości, że jesteś tą osobą, która jest w równowadze, poza biegunowością – tym właśnie jest jogin – siedząc na szczycie góry, albo na szczycie skały. Wszystko jest w twoim władaniu i pod twoim panowaniem.

Ta szczególna medytacja, ta Czarpad Krija używa szczególnej mudry, i jest to surja mudra, i naprawdę mocno naciskasz na siebie końcami kciuka i palca serdecznego, by rzeczywiście je pobudzić w obu dłoniach. Jeśli możliwe, pozostałe palce powinny być wyprostowane. Pierś podniesiona, podbródek wyrównany względem podłogi, Zamknięcie Szyi, oczy wpatrzone w czubek nosa. Gdy uczył tej kriji, nie mówił niczego o języku, więc język może też pozostawać rozluźniony. Będziesz się wpatrywać w czubek nosa, ale punktem skupienia uwagi będzie Punkt Brwi, Agja Czakra. Będziesz słuchać mantry Ang Sang Włahej Guru; w każdym kawałku mojego ciała, każdym stawie, każdej komórce odczuwam ekstazę świadomości. Wersją mantry, jaką on grał przy tym, było nagranie Nirinjan Kaur. Można ją zakupić ze strony Spiritvoyage, albo odtwarzać strumieniowo ze strony Sikhnet.com i słuchać siedząc w tej pozycji. Oddech jest długi, powolny i świadomy. I naprawdę spinasz się i sprzęgasz z Punktem Brwi. Rób to przez jedenaście minut. To będziemy robić przez ten miesiąc. Można to robić aż do 31 minut.

Oto co Yogi Bhadžan mówi w tej książce: „To jest tajemnica modlitwy o zdrowie i szczęśliwość. Pierwszego dnia, nie oczekiwałem, że będziecie to robić konsekwentnie, ale chcę wam powiedzieć coś wprost i bardzo prosto. Jeśli możesz tak się z tym sprząć, jak to zrobiłeś dzisiaj, i być konsekwentny, i stały i głęboki przez 31 minut, to nie sądzę, żebyś potrzebował czegokolwiek z jakiegokolwiek powodu. Wszystko przyjdzie do ciebie samo z siebie ze swojego powodu. Jest jedna sutra, którą tłumaczę: ‘O mój Panie, który jesteś wszędzie. Mogę znaleźć Cię wszędzie. Ale kiedy koncentruje się na mojej Agja Czakraze i sprzęgam się z Tobą, Twoje wszędzie staje się jedynie we mnie.’ Jednego dnia, jednego razu, gdy solidnie konsolidujesz siebie jedynie przez 11 minut, to możesz zadbać o cały swój układ dokrewny, i skład chemiczny krwi się zmieni. To jest prawo którego ja nie stworzyłem. Jak ta linijka: Szukałem Boga wszędzie w Jego sekwencji, ale kiedy odkryłem swoją

Adżnia, to roześmiałem się z siebie samego; cóż za głupiec byłem, przedtem traciłem cały mój czas; teraz znalazłem mojego Pana w moim własnym sercu.”

Tak więc jest to bardzo mocna medytacja dla samo-ureczywistnienia, samo-suwerenności, by znaleźć je naprawdę w sobie i uczynić rozległymi. Szósta czakra na ten miesiąc luty. Praktykuj ją ze mną. Zaczynij od dostrojenia się mantrą Ong Namo, Guru Dew Namo trzy razy, praktykuj przez jedenaście minut, jeśli będziesz naprawdę zainspirowany rozbuduj do 31 minut, a potem zakończ trzykrotnym długim Sat Nam. Będziemy to robić razem w tym miesiącu lutym.

Jak zawsze jest to wielka przyjemność robić to razem z wami. Dziękuję, Sat Nam.