

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. I oto zaczynamy nowy miesiąc wspólnej praktyki fantastycznej medytacji. Pracowaliśmy w zespole odpowiedzialnym za kursy nauczycielskie nad Kursem Nauczycielskim 3 Poziomu, i co to naprawdę znaczy być nauczycielem. Wybraliśmy na ten miesiąc do wspólnego praktykowania kriję- medytację z książki Dotknięcie Mistrza. Jest to jedna z moich ulubionych książek. Już mówiłem podobne słowa przedtem, ale to jest prawda, ponieważ to jest podręcznik mówiący o tym, co to naprawdę znaczy być nauczycielem, i Yogi Bhadžan omawia to szeroko podczas tych wykładów tam zapisanych. Wybraliśmy więc stamtąd piękną medytację, której nauczał 22 lipca 1996. **Medytacja dla Otwarcia Zamka Ośrodka Serca, dla Zwiększenia Mocy Nieskończoności Wewnątrz.** Fantastyczne.

Yogi Bhadžan był niezwykłym nauczycielem, w tym sensie, że niektóre z jego bardzo prostych konceptów dają bardzo wiele do myślenia. Na powierzchni wydają się takie „Acha. No w porządku,” ale kiedy zaczynamy o nich myśleć, to okazują się niezwykle głębokie i zadziwiające. Przykładowo jedną z rzeczy, które powiedział wielokrotnie, to że szczęśliwość jest naszym przyrodzonym prawem. Myślimy sobie, „No w porządku; powinniśmy być szczęśliwi” i rzeczy takie jak „Czym jest szczęśliwość?” Ale z tego, że szczęśliwość jest naszym przyrodzonym prawem wynika, że w naszej istocie, że w esencji naszej jaźni to jest coś, co jest nasze. Innymi słowy nie rodzimy się w grzechu. Nie szukamy czegoś do poprawienia, co jest w nas nie takie. Nie ma w nas niczego niewłaściwego – do tego się to w sumie sprowadza. I jeśli przyjmujemy to jako naszą postawę, że nie poszukujemy przewyżnienia jakiejś okropnie niesprawności, z jaką się rodzimy, to w rzeczywistości zmienia to całkowicie jak postrzegamy rzeczy.

Yogi Bhadžan mówił bardzo dużo o szczęśliwości. Mówił o niej podczas wykładu, z którego pochodzi ta krija-medytacja. Mówił, że szczęśliwość bierze się z faktu, że jesteśmy wprost. To co rozumiał poprzez wprost, to że idziemy wprost, mówimy wprost, i jesteśmy wprost. Innymi słowy jesteśmy prawdziwi i autentyczni. Mówimy z punktu pępka. Mówimy z naszych trzewi, przedstawiamy siebie z naszej prawdy. Kiedy ludzie faktycznie zrozumieją to o nas, to nam zaufają, a z tym zaufaniem powstaje ten rodzaj wewnętrznej szczęśliwości. Jest wiele sposobów uzyskania tej szczęśliwości, ale faktem jest, że jest to nasze przyrodzone prawo.

W tej szczególnej kriji- medytacji, otworzymy przestrzeń klatki piersiowej. Jest faktycznie poprawa ustawienia klatki żeber. Tu jest ten agni granthi – węzeł ognia, ogień, którym jest trawienie, płuca, i wszystko to dzieje się tutaj. On nazywał to ćwiczenie szokiem otwierającym dla ośrodka serca. Możemy naprawdę poruszyć energię w tym obszarze, otworzyć klatkę żeber tak, że przepona działa, i więc mamy więcej fizycznej energii i witalności. Dodatkowo, to pracuje z oczyszczaniem ida, pingala i suszumnaa – kanałów nerwowych i centralnego kanału kręgosłupa – tak, że uzyskujemy moc nieskończonego wewnątrz.

Tak więc zaśpiewamy mantrę na dostrojenie „Ong Namo, Guru Deiw Namo” trzy razy. Potem dłonie ułożymy na wysokości brody rozstawione na jakieś 15-20 cm od siebie, zwrócone ku sobie wnętrzem. Potem będziemy je odsuwać od siebie na odległość 90 cm, szybkim ruchem z szarpnięciem i gwałtownym zatrzymaniem. Widzicie, że zacząłem się śmiać, bo to mnie od razu trochę otworzyło. Chcę, żebyście robili to przez co najmniej 3 minuty, ale ja będę to robił przez 11 minut, tak to było robione podczas tego wykładu. Będziecie to robić w rytm mantry „Har” z nagrania Tantric Har, którego używaliście już tak wiele razy. Ale będzie to bez śpiewu na głos, i jedynie dopasujecie swoje ruchy do nagrania w trakcie wykonywania kriji. Oczywiście niesprecyzowane, ale ogólnie mówiąc są

zamknięte. Na sam koniec weźmiecie wdech, zatrzymacie oddech dalej wykonując ruch przez coraz to krótszy czas – zwykle robimy to trzy razy. Tak jak to nam podał to było 13 sekund po pierwszym wdechu i zatrzymaniu oddechu, potem wydech, wdech, zatrzymanie oddechu i kontynuowanie ruchu przez 8 sekund, a za trzecim razem 6 sekund. Kiedy to zrobicie, to chciałbym, żebyście zaśpiewali jaką swoją ulubioną mantrę związaną z Ośrodkiem Serca. Miejcie prawdziwie przytomną świadomość tego obszaru swego ciała, otwórzcie serce, wejdźcie w swój Ośrodek Serca. Którakolwiek mantra wam to pozwala zrobić, możecie śpiewać bez akompaniamentu, możecie śpiewać razem z jakimś nagraniem. Ja będę śpiewał mantrę „Guru Guru Łahej Guru Guru Ram Das Guru,” i wiem, że wielu członków naszej obsady i wielu trenerów będzie śpiewać tę mantrę wspólnie przez cały najbliższy miesiąc, a nawet poza, dla ochrony nauk, przez wzgląd na nauki. Dołączcie się do nas w tym, otwórzcie się, śpiewajcie razem ze mną przez ten miesiąc maj. Na zakończenie wyślijcie na zewnątrz trochę tej energii, zaśpiewajcie „niech ci wieczny słońca blask...”, a potem odczuwajcie tę szczęśliwość z wnętrza, z bycia zrównoważoną istotą ludzką na ścieżce duchowej, i weźcie to ze sobą w świat, mówcie wprost, bądźcie wprost, ufajcie sobie samym, i pozwalajcie ludziom ufać wam. Życzę wam wspaniałego miesiąca maja. Sat Nam.