

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Witamy w marcu. To czas wiosny; 21marca mamy w tym roku równonoc. Cóż to za wspaniały czas, kiedy dni stają się coraz dłuższe, coraz cieplejsze, a wszystko zaczyna rozkwitać i zaczynamy widzieć pąki na drzewach, z ziemi wychodzi trawa i wiosenne kwiaty. To jest po prostu najcudowniejszy czas w roku. Ale to również najbardziej stresujący czas w roku. To interesujące, ponieważ studia wykazały, że ten okres przejścia z zimy do wiosny przynosi ludziom skłonność do przygnębienia. Jest tak, gdyż zużyli całą swoją energię na przetrwanie ciemnych i nieprzyjemnych dni zimy i tak samo jak przyroda się zmienia, tak i my powinniśmy odłożyć tamte strategie obronne i pozwolić sobie rozkwitać naprzód. Yogi Bhadźan nauczał bardzo dużo na temat witalności i stresu jako pary – dosłownie pary przeciwieństw. Jego definicja stresu, której nauczał podczas jednych z zajęć, brzmi: stres jest tym stanem umysłu, kiedy nasza wyobraźnia mówi nam, co mamy robić, a nasza żywotność nie wie co mamy robić i wpadamy w stan przygnębienia. Tak więc przygnębienie, depresja, jest czymś, co się wydarza. Moglibyśmy sądzić, że czas wiosny uwolni wszystko z czasu zimy, lecz w rzeczywistości musimy zrobić to w bardzo świadomy sposób. Definicja jogina podana przez Patańdzalego mówi, że jest to ktoś, kto panuje nad falami umysłu. Tak więc idea, że stres jest stanem mentalnym – oczywiście jest tam również wiele innych czynników – jest bardzo interesująca jako coś warte rozważenia. Stres może pojawiać się na wiele sposobów. Jeśli stwierdzamy, że jesteśmy nieco przygnębieni tej wiosny, to pomyślmy o wzmocnieniu swojej wewnętrznej witalności.

To, co będziemy robić w tym miesiącu, pochodzi z Kursu nauczycielskiego II stopnia *Witalność i stres*, który odbędzie się latem tego roku w Espanola. Kiedy więc pojawi się u nas „obciążenie allostatyczne”, to powinniśmy pogłaskać kota (tu akurat pojawił się kot!). Jest w rzeczywistości wiele drobnych strategii na wzięcie się w garść przy pomocy „sznurka do snopowiązałki i taśmy klejącej do rur” – co jest sposobem naprawiania na Alasce rzeczy, które nie działają dobrze. W rzeczywistości musimy podnieść poziom wewnętrznej witalności. Yogi Bhadźan ma na to wspaniałe sposoby. Ta szczególna technika zajmuje 11 minut, lecz można ją wykonywać również tylko przez 3 minuty i zasadniczo reguluje ona całe ciało. Przynosi nam równowagę i wyregulowanie. Jeśli trochę wypadliśmy z rytmu – pomoże nam ona powrócić do rytmu, żebyśmy mogli dokonać tego przejścia od czasu zimy do czasu wiosny.

Co jest interesujące, to zastosowanie tu kilku elementów. Używamy mudry, w której kciukiem dotykamy wnętrza dłoni u podstawy palca Merkurego – małego palca. Yogi Bhadźan nauczał także wykonywania jej z innymi palcami, i tak: jeśli kciuk umieszczamy u podstawy palca Merkurego, to jest to dla wyregulowania i rytmu – co będziemy wykonywać, jeśli u podstawy palca Słońca, to jest to na chorobę i energię, jeśli u podstawy palca Saturna, palca środkowego, jest to dla ekstazy i czystości, a potem każe nam nieco przestawić palce, tak że kciukiem dotykamy boku palca wskazującego – a pozostałe palce zwijamy do wnętrza dłoni – i jest to dla mądrości; nauczał tych odmian w wielu różnych krijach, w wielu miejscach. Tutaj umieszczamy kciuk na poduszeczce u nasady małego palca i zamykamy dłoń w pięść. Robilibyśmy tak samo w pozostałych powyższych przypadkach – za wyjątkiem palca Jowisza – i teraz zrobimy tak samo, zwijając obie dłonie w pięści. Będziemy oddychać długim głębokim oddechem przez nos, lecz on nazywa go oddechem kobry przez nos. W innych systemach jogi nazywa się to oddechem głośniowym albo oddechem udżaja; zwykle długi głęboki oddech wykonujemy w Jodze Kundalini w systemie nauk Yogi Bhadźana przez nos, bezgłośnie, ale w tym przypadku wydajemy niewielki dźwięk zaciskając nieznacznie gardło i pozwalając powietrzu przeciskać się przez głośnię z wydawaniem odgłosu. Brzmi to tak [Nirvair pokazuje]. To jest niezwykle oddech – bardzo go w rzeczywistości lubię. Jest on bardzo angażujący i jeśli nurkowało się z rurką w

morzu czy oceanie, to zna się to, że wchodzi się przy tym w stan medytowania nad własnym oddechem. Dłonie będą ułożone w mudrze, a zakres ruchu będzie wynosił około 45 cm. Obie ręce będą wyprostowane w łokciach i będziemy wykonywać nimi krążenia do tyłu, oddychając oddechem kobry, w rytm nagrania *Tantryczne Har*. Oczywiście zaczniemy od dostrojenia się trzykrotnym Ong Namu Guru Dew Namu. A potem będziemy to wykonywać przez 3 minuty, zaś jeśli będziecie w stanie rozbudować to do 11 minut i wykonywać przez całe 40 dni, to naprawdę pomoże w przejściu do czasu wiosny.

Tak więc usiadźmy prosto, dłonie w mudrze, oczy zamknięte, skupione w Punkcie Brwi. [Nirvair pokazuje ruch z oddechem]. Na sam koniec zatrzymujemy ręce trzymając je z boku równoległe do podłogi, na wdechu zatrzymujemy oddech na 8 sekund, a następnie wydychamy wydechem armatnim. Ten oddech robimy łącznie trzykrotnie – trzykrotnie wstrzymując oddech na wdechu na osiem sekund i wydychając wydechem armatnim. Kończymy piosenką „Niech Cię wieczny słońca blask...”.

Jest to dość forsowne ćwiczenie, a jeśli nie mamy nagrania *Tantryczne Har*, możemy to robić bez muzyki, w ciszy, pod warunkiem, że wejdziemy w -i utrzymamy - rytm powolnego głębokiego oddechu.

I jeszcze ostatnia rzecz. Yogi Bhadžan powiedział: „Bądź po prostu zdrowy. Potem bądź zdrowy, a następnie święty. Będąc zdrowym, przetrwam swój stres z nadmiernej pracy i służenia innym, ponieważ jestem joginem. Umysł mam bardzo jasny, opanowany, dusza i świadomość bardzo blisko mi towarzyszą, ale mówię wam, że jeśli nie jestem zdrowy, to wtedy ciało fizyczne przeszkadza. Znam wszystkie zaradcze ćwiczenia i zioła, daję je wam, gdyż one są skuteczne, żebyście ich używali i je praktykowali, cieszyli się nimi i rozkwitali”.

Zwiększajcie więc swoją wewnętrzną witalność w tym miesiącu, byście sobie poradzili, kiedy pojawi się to allostatyczne obciążenie i stres. Przez ten miesiąc będę z wami. Gdybyście mieli okazję być z nami tego lata, będziemy to wykonywać wspólnie również podczas kursu *Witalność i stres*.

Sat Nam.