

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

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Nasza dzisiejsza praktyka będzie pochodzić z tej cudownej nowej publikacji KRI, pod tytułem 'Krija'. Ta książka, według projektu graficznego Gurudatta, który będzie się wam bardzo podobać, jest kolorowa i zawiera niektóre medytacje z publikacji o wyczerpanym nakładzie, takich jak Podręcznik do medytacji poziomu średniego, Pod błękitnym niebem, i inne. Właśnie ją przeglądałem w poszukiwaniu tego, co będziemy praktykować w tym miesiącu, i dosłownie utonąłem w tym; chciałbym zrobić to, chciałbym zrobić tamto... Fantastyczną sprawą co do tej publikacji jest to, że zdjęcia i ilustracje pochodzą od drugiego pokolenia nauczycieli, synów i córek nauczycieli; wszyscy dorastamy...

Będziemy praktykować kriję pod nazwą Pudża Krija. Pudża oznacza oddanie, a Yogi Bhadžan powiedział o tej kriji, by ją wykonywać wtedy, kiedy nic innego nie działa. Jest to medytacja Ośrodka Serca, która naprawdę pomaga nam zintegrować Ciało Subtelne i Ośrodek Serca tak, że możemy faktycznie iść przez życie spełniając pragnienia naszego serca, i żyć rzeczywiście w tym, co Yogi Bhadžan uważał za najwyższy stan, czyli w Postawie Wdzięczności.

Drugim świeżym wydawnictwem jest mała książeczka pod tytułem 'Prawa życia', co jest drugim wydaniem nauk Yogi Bhadžana, które są przytoczonymi jego wypowiedziami z wykładów na przestrzeni wielu lat. Bardzo lubię to jego zdjęcie na okładce. Otworzyłem ją więc i chcę wam powiedzieć o Prawie Dawania. To prawo stosuje się do każdej sfery życia. Prośmy ludzi, by dzielili coś wspólnie z nami. Współdzielenie upewnia ludzi, że chcemy żyć z nimi. To jest początek dobrego związku. Vand Czakko. Współdzielmy z innymi, współdzielmy odpowiedzialność, dzielmy się wiedzą, dzielmy się dobrocią, współdzielmy pracę, współdzielmy zaufanie. Róbmy to bez zrzędzenia, bez bolesnego umysłu. Róbmy to z esencją istoty ludzkiej, z naszą zasadniczą esencją, która nie przedstawia sobą niepewności. Vand Czakko. Dziel się w radości. To jest prawo Sikha, który dzieli się i raduje; daje nie po to, by ktoś inny czuł, że bierze. Sikh daje, by tworzyć partnerstwo w dawaniu.

W zeszłym miesiącu robiliśmy Medytację na Pomyślność, jedną z moich ulubionych, której Yogi Bhadžan nauczał całe lata temu. Wspólnie wykonywaliśmy ją przez 3 minuty, może sami wykonywaliście ją przez 11 minut. Będziemy praktykować tę Pudżę Kriję przez 3 minuty. A idea jest tu taka, że jeśli nasze serce jest otwarte, jeśli możemy naprawdę być sobą, to umysł zostaje przestrojony tak, by nie blokować naszej pomyślności pośród tej obfitości, którą możemy współdzielić z innymi. Yogi Bhadžan powiedział, że jeśli nie masz już niczego, czym mógłbyś się podzielić z innymi, to przynajmniej dziel się swoim uśmiechem. Lecz jeśli możesz dzielić się swoimi przychodami, możesz dawać dziesiątą część czy cokolwiek, na co cię stać, możesz dzielić się swoim czasem, możesz oddawać swój czas na rzecz tych organizacji, które lubisz wspierać. Jeśli będziesz dawać siebie jako nawyk działania, to wszystko będzie napływać, szczególnie twoja szczęśliwość.

Zróbmy więc teraz tę medytację. Najpierw ją pokażę. Dłonie będą w następującej mudrze, stykając się grzbietami, kciuki odciągnięte na bok, tworząc nieznaczne miseczki. Będziemy ją utrzymywać przed sobą mając wyprostowane łokcie, mniej więcej na poziomie gardła. By była to wygodna pozycja, nie będziemy wyciągać dłoni zbyt mocno przed siebie. Cofamy i opuszczamy barki oraz opuszczamy łopatki, i prostujemy szyję w Zamknięciu Szyi. Oczy będą otwarte w 1/10, bez skupiania się na czubku nosa, tylko spoglądając ku dołowi, widząc mgliście rzeczy przed sobą i wpuszczając nieco światła. Będziemy śpiewać mantrę **Gobinda, Gobinda Harej, Harej**. Gobinda, energia

podtrzymująca. I będziemy śpiewać w sposób ciągły na jednym tonie. Jeśli zastanawiacie się gdzie jest ta medytacja, to znajduje się na stronie 303 tego nowego podręcznika do kriji.

Tak więc wykonamy to przez trzy minuty. Najpierw dostroimy się mantrą. Głęboki wdech. Ong Namō Guru Dew Namō – trzykrotnie. Wdech. Wydech. Rozluźnij oddech i dłonie. Usadów się. Unieś dłonie, zetknij brzegami, kciuki odciągnięte, utwórz z dłoni płytkie miseczki. Wyprostuj ręce w łokciach, unieś pierś, Zamknięcie Szyi. Oczy ułóż otwarte na 1/10. Utrzymuj teraz tę pozycję. Głęboki wdech.

**Gobinda, Gobinda Harej, Harej.** Po 3 minutach: Wdech. Wstrzymaj oddech, wydech, rozluźnij dłonie i ułóż w podołku, i siedź jedynie w ciszy przez chwilę, czując moc mantry i mudry w Ośrodku Serca. Odczuwaj rozluźnienie i wygodę. Odczuwaj zadowolenie z siebie i ze świata. Wdech. Złóż dłonie razem i zaśpiewaj długie Saaat Naaam.

Obyśmy żyli w pomyślności. Obyśmy powiększali siebie w dawaniu. Obyśmy pozwalali światłu wszystkiego panować we wszystkim i w każdym, kogo widzimy, byśmy mogli dzielić to światło i dzielić się tym światłem z każdym, kogo spotkamy. Dziękuję i mam nadzieję, że podobała się wam ta medytacja. Trzy minuty i można rozbudować to do jedenastu minut. Sat Nam.