

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. I oto jesteśmy w pięknym miesiącu październiku. Minęliśmy równonoc jesienną, są żniwa i zbiory i przygotowujemy się na okres późnej jesieni i wczesnej zimy. Zawsze kochałem październik, ponieważ nadal jest jeszcze ciepło za dnia, noce są chłodne, liście się żółcą i zmienia się energia na planecie Ziemi. Ten miesiąc jest szczególny, gdyż jest to dziesięć lat po odejściu Yogi Bhadżana, co miało miejsce w październiku 2004 roku. Jeśli macie możliwość, to wejdźcie na stronę 3HO.org i dołączcie się do transmisji z wydarzenia, które będziemy mieć dla upamiętnienia życia Yogi Bhadżana.

To był wspaniały i wielki człowiek. Im bardziej się nad tym zastanawiam – wpływ, jaki wywarł na całym świecie, uhonorowanie go przez Kongres Stanów Zjednoczonych, a także jego trwały wpływ – to wszystko jest niezwykle. Poznałem go osobiście i spędziłem jakiś czas w jego towarzystwie, a teraz jest to bardzo interesujące widzieć to w nowej perspektywie - dekadę później. Człowiek się zastanawia, co tworzy czyjąś wielkość? On był w rzeczy samej królewską, magnetyczną osobowością, lecz jednocześnie osobą bardzo prostą i skromną – bardzo interesujące, kiedy poddaję to refleksji. Powiedział, jednak – i to go wyróżnia – że może uznać swoje słabości. To jest coś, o czym przez cały czas myślę, ponieważ jest taka skłonność, żeby wpadać w biegunowość i skupiać na tym, co nie jest właściwe, co nie idzie dobrze, na błędach, na samokrytyce, na wyzwaniach w swoim życiu, które bierzemy bardzo osobiście. Albo z drugiej strony, kiedy to odwrócimy, to wszystko jest wspaniałe, wszystko jest fantastyczne, wszystko toczy się gładko i to jest właśnie dylemat, trudność i piękno inkarnowania się jako istota ludzka na tej planecie. Ale interesujące było to, że on tak, uznał swoje słabości, lecz również uznał swoją wielkość. Uznał małość siebie, lecz również uznał całkowitość siebie. To właśnie naprawdę czyniło zeń jogina – przekroczenie przeciwieństw i działanie w ramach swego wcielenia, żeby uwznioślać ludzi na całym świecie.

To, co będziemy praktykować w tym miesiącu, jest bardzo interesujące. Skupia się na sercu, pracuje z energią twórczą i Yogi Bhadżan powiedział o tym - nauczając tego w 1976 roku - że pozwala nam wiedzieć, co jest czym. A to znaczy wiedzieć w sobie, co jest czym, żeby móc dojść do uznania samego siebie i zrozumienia samego siebie, i przenieść siebie w miejsce, w którym możemy twórczo posługiwać się tym, kim jesteśmy, co otrzymaliśmy w danym czasie i przestrzeni, w bardzo twórczy sposób - aby wykorzystywać otaczające nas sposobności. Krija nazywa się kriją na bogactwo i twórcze intuicyjne sposobności – dla używania swojej twórczej postawy i intuicyjnych sposobności do tworzenia bogactwa. Mając bogactwo – możemy się nim dzielić.

Są tu dwie części. To interesujące. Pierwszą część nazywał rozgrzewką. To jest część całej kriji, lecz kiedy to robimy - a jest to bardzo zabawne – to potem w gruncie rzeczy myślę, że to właśnie to była cała sztuczka. Tak więc po dostrojeniu się mantrą Ong Namó Guru Dejó Namó, będziemy wykonywać ruchy płaskimi, wypłaszczonymi dłońmi i to bardzo otworzy obszar Ośrodka Serca. Wszystko to jest ruchem dłoni na przemian - utrzymując je płaskie i proste w nadgarstkach. Nie jest to zupełnie związane z oddechem. Zamykamy oczy i naprawdę szybko machamy dłońmi na przemian tam i z powrotem w kierunku piersi – ale bez dotykania tułowia. Trudno przestać. Tak więc robimy to przez 3 do 11 minut, powiedzmy przynajmniej przez 3 minuty, a potem wykonujemy bardzo szczególną mudrę – końce palców stykają się z sobą, ze zdecydowanym naciskiem, lecz kciuki absolutnie się nie stykają – tutaj nie posługujemy się ego. Kciuki kierujemy ku sobie - w stronę Ośrodka Serca – i utrzymujemy w ten sposób pozycję, ramiona równoległe do podłogi, i pracujemy w rzeczywistości z przemianą mózgu, dwóch stron mózgu, obszarów mózgu. Mamy Zamknięcie Szyi a oczy będą otwarte i patrzeć poprzez dłonie – to jest interesujące, lecz musimy naprawdę naciskać oczami w dół, ale żeby

pozostawały otwarte. Robimy to bez opuszczania głowy. W tej pozycji będziemy śpiewać mantrę Harijang. Har to twórczy aspekt i to daje naprawdę dobre poczucie wymawianie odmiany tego słowa – Harijang. Wypowiadamy je szesnaście razy na jednym oddechu. Idzie to tak [Nirvair pokazuje]. Potem głęboki oddech i wykonujemy dalej. Powtórzenie tego zabiera od 11 do 13 sekund. To jest fascynująca krija i medytacja i sądzę, że to będzie prawdziwa przyjemność - wspólnie wykonywać ją w tym miesiącu października.

Dziękuję więc za praktykowanie tego wspólnie ze mną. Właśnie rozmawiałem z kimś w Republice Czeskiej, kiedy tam byłem, jak praktykują co miesiąc razem z nami te medytacje z wideo, i to jest spora frajda mieć to poczucie, że ludzie wszędzie robią to razem z nami. Dziękuję więc, będziemy to praktykować wspólnie i do zobaczenia w listopadzie. Sat Nam