

Słowa Nirvair Singh'a i medytacja na miesiąc sierpień

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Dziś zrobimy naprawdę cudowną kriję, której Yogi Bhadžan nauczał w roku 2000, nazwaną Bhudżang Krija. Została ona opisana w książce *Prana, Pranii, Pranijam* wydanej przez KRI. To jest fantastyczna krija. W roku 2000 Yogi Bhadžan nauczał dokładnie o tym czasie, który nadchodzi właśnie teraz. W swoim wykładzie zasadniczo odliczał czas pozostały do roku 2012, do przemiany Ery Wodnika, podkreślając kilka rzeczy, które będą naprawdę wymagane od świadomych ludzi w tym czasie. Chodzi o prawdziwe słuźenie ludziom, naszym przyjaciołom, naszym sąsiadom, naszym uczniom, o to, że powinniśmy być dobrzy i mili, współczujący ale również stabilni. Mówiąc o stabilności, nie miał na myśli tego, że mamy stabilne i odpowiednie poźywienie, że nasz dom jest stabilny, że mamy dobrą pracę – nie takie rzeczy. Tym, co miał naprawdę na myśli, była esencja stabilności pochodząca z naszego głównego kanału nerwowego – *szuszumnaa nadi*. Jeśli on jest stabilny, to zasadniczo nic nie może nas zepchnąć na bok, do stanu reagowania na różne rzeczy, i wtedy możemy służyć tym, którzy do nas przychodzą.

Bhudżang Krija tworzy tę stabilność *szuszumnaa nadi* i chroni nas przed stanem samotnie wyjącego wilka, kiedy wychodzimy z siebie tylko po to, by zwrócić na siebie uwagę, lub kłaść nacisk na coś na zewnątrz nas, zamiast pozwalać stabilności z wewnątrz prowadzić nasze myśli i działania tak, byśmy mogli służyć innym ludziom. Yogi Bhadžan opowiedział przy tym ciekawą opowieść. Jednego razu, pewien król wraz ze swoim wielkim wezyrem zdecydowali udać się do miasta w przebraniu, by mogli niepostrzeżenie wmieszać się w tłum. Zmienili więc swoje stroje, a król, który zawsze zwracał się po poradę do swojego wezyra powiedział: „Czy coś w ogóle czyni nas odmiennymi od najpospolitszej osoby? Nie jesteśmy różni. Popatrz na nas, nie różnimy się od nikogo, i kiedy pójdziemy na targ, to nikt nie pozna, kim jesteśmy”. Wezyr, doradca, zaczął się śmiać. Król zapytał: „Z czego się śmiejesz? Czy to nie jest prawda?” Tamten odpowiedział: „Nie, to nie jest prawda. Prawda jest taka, że ty wiesz wewnątrz siebie, że jesteś królem, a ja wiem wewnątrz siebie, że jestem wielkim wezyrem, i to się naprawdę liczy, to naprawdę ma znaczenie.” Król odpowiedział: „Nie wierzę ci”. Tamten powiedział na to: „Dobrze, więc patrz”. Kiedy skręcili za rogiem, wezyr zrzucił swój płaszcz, a wtedy cały rynek padł na twarz w pokłonie, ponieważ wszyscy byli w stanie rozpoznać go z tego, kim on był. Wezyr odwrócił się do króla i powiedział: „Widzisz, to obrazuje o czym mówię.”

To w rzeczywistości ten potencjał kundalini w nas, ta zdolność do przejawienia czerdi kalaa, zdolność do rozpoznania tej jaźni wewnątrz, która tworzy tożsamość na zewnątrz, jest czymś, do czego naprawdę ludzie odnoszą się w różnym otoczeniu. Nie jest to coś, co myślimy, że jest; jest to kim i czym jesteśmy wewnątrz, przejawione na zewnątrz. Naprawdę fantastyczna opowieść. Prawdziwa opowieść o stabilności z wewnątrz, która daje nam zdolność do samo identyfikacji, do odnoszenia się do naszej królewskiej świadomości.

Ktoś napisał do mnie z sugestią, bym praktykował to wspólnie z wami. Ta krija trwa 11 minut i jest tak mocna, że jeśli wykonujesz ją przez 11 minut, to się tam zatrzymaj. To naprawdę jest maksimum. Yogi Bhadžan powiedział, że jest możliwe rozbudowanie jej do 31 minut, ale 11 naprawdę stanowi mnóstwo. Tutaj zrobimy ją wspólnie przez 3 minuty. Będzie to prawdziwie mocna pranajama. Wysuniesz język, i delikatnie zablokujesz go zębami w tym ułożeniu wysuniętym na zewnątrz i będziesz oddychać mocno przez usta obok języka – nie oddechem sitali z językiem zwiniętym w rurkę – język będzie płaski. Będziemy to robić przez około 3 minuty.

Więc jeśli mamy to zrobić wspólnie, dostrójmy się. Dłonie razem przy ośrodku serca. Głęboki wdech. Trzykrotnie *Ong Namō Guru Dew Namō*. Wdech, wydech. Lewą dłoń ułóż w miseczkę na podołku. Prawa dłoń w Gjan Mudrze, trzymana obok barku. Odciągnij ją nieco do tyłu, by pierś mogła być wypchnięta, broda lekko wciągnięta i wyrównana w poziomie. Oczy pozostają zamknięte. Wsuń język na zewnątrz, przytrzymaj go górnymi zębami i oddychaj przez usta po obu stronach języka. Wygląda to tak [Nirvair Singh demonstruje]. Trzy minuty to w rzeczywistości jest dość sporo jeśli chodzi o to ćwiczenie. Przygotuj się. Utrzymaj pozycję. Wsuń i zablokuj język. Oddech. (ćwiczenie trwa 3 minuty). Wdech. Wstrzymaj oddech z wysuniętym językiem. Wydech armatni. Wdech. Wydech armatni. Wdech. Wydech armatni. Rozluźnij prawą dłoń i opuść na lewą. Siedź w ciszy, oczy dalej zamknięte. Skupiaj się na centralnym kanale nerwowym, kręgosłupie. Medytuj, pozostań bez ruchu. Głęboki wdech, złóż dłonie razem przy ośrodku serca. Trzy długie *Sat Naam*.

Obyście byli błogosławieni. To wielka przyjemność praktykować razem z wami. Do zobaczenia w następnym miesiącu. *Sat Nam*.