

Słowa Nirvair Singh'a i medytacja na miesiąc sierpień

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. No i mamy miesiąc sierpień, kiedy znów będziemy mieć sposobność wspólnego praktykowania jednej z cudownych technik Jogi Kundalini według nauczania Yogi Bhadžana. Wybierając praktykę na dany miesiąc przeglądam często podręczniki wydane przez KRI, i tak będzie i w tym przypadku – *Prana, Pranij, Pranajam*. W przypadku tego podręcznika dużą frajdą jest to, że techniki, krije są podatkowane. Staramy się tak robić obecnie we wszystkim, co KRI wydaje, ponieważ wtedy można odwołać się do Biblioteki Nauk Yogi Bhadžana on-line i odszukać wideo z nagraniem wykładu, podczas którego nauczał danej techniki. Mnie to bardzo pomaga w rozumieniu techniki i kontekstu danej kriji. Jest link na stronie KRI do tego wykładu. To był naprawdę wspaniały wykład. Był dość krótki, a co interesujące, jego temat był bardzo spójny. Kiedy czytam te wykłady, zawsze odkrywam jakieś drobne objawienia, nad którymi rozmyślam potem przez kilka dni. Tu mówił o biegunowości. Mówił o dobru i złu. Powiedział też coś bardzo interesującego. Nie przytoczę tego dokładnie, ale powiedział coś w rodzaju: „Celem życia, pięknem życia jest osiągnięcie czegoś”. Pomyślałem sobie „Ojej, jako mężczyzna z Zachodu czuję związek z czymś takim”. On powiedział jednak: „Tak, osiągnięcie, ale tym osiągnięciem jest pokochanie życia”. Pomyślałem sobie, że to naprawdę fascynujące. Że celem życia, że osiągnięciem w życiu jest pokochanie samego życia. Można by powiedzieć, że to jest ogólne, co do dokładnie znaczy itp., ale tematem, o którym mówił podczas wykładu, była biegunowość. Kochamy całe swoje życie i wszystkie jego części. Żyjemy w świecie biegunowości, lecz mamy skłonność do tworzenia jeszcze większej nad-biegunowości w stosunku do tej biegunowości. Na przykład myślimy, że coś jest dobre, ale w tym dobrym jest zawsze drobna cząstka zła, a nieco dobra można znaleźć w czymś, co osądzamy jako złe. Jest to fantastyczne ujęcie.

Co ciekawe w ramach tego wykładu nauczył nas techniki, która, rozbudowuje nasze zdrowie i dobrostan – jest to w pewien sposób technika terapeutyczna. To jest pranajama, a – jak mówił – pranajama jest techniką, która może zmniejszyć gorąco w naszym ciele, co ja rozumiem jako stan zapalny czy gorączkę. Nowoczesna medycyna zachodnia i medycyna wschodnia zgodnie twierdzą, że korzeniem większości chorób jest jakiś stan zapalny. On odnosi to do krwi. Odnosi również do krążenia płynu mózgowo-rdzeniowego w połączeniu z pniem mózgu i szarą istotą w mózgu.

Jest to dość prosta technika. Całość zabiera 5 do 8 minut. Zalecałbym wykonywać tę pranajamę przez co najmniej 3 minuty, z możliwością rozbudowania tego do 6,5 minuty. Potem siedzmy z tą energią, ponieważ stwierdziłem, że ta praktyka wprawia nas w piękny stan medytacyjny, w stan zero, siunja – więc doznawajmy jej przez chwilę radośnie. Jeśli stwierdzimy, że ta technika coś pobudziła – a Yogi Bhadžan powiedział, że jeśli to wywoła u nas podrażnienie, gniew, złość, to dobrze, to znaczy, że ona działa – dobrze wytrwać z tym do końca praktyki i potem zaśpiewać coś. Ja zwykle śpiewam matrę Guru Ram Dasa. Stwierdziłem osobiście, że jeśli utrzymam po zakończeniu pranajamy przez chwilę ten stan medytacyjny, ten stan siunja, jest to bardzo przyjemne i uwznioślające.

Tak więc zaczynamy od mantry na dostrojenie się – Ong Namō Guru Dejw Namō – trzy razy. Mudra to Budhi mudra – kciuki stykają się z małymi palcami, palcami Merkurego, a pozostałe palce są w miarę wyprostowane. Słowami Yogi Bhadžana: „To sprawi, że powariujecie jak małpy. Rozpoznajcie to i utrzymajcie koncentrację aż do końca”. Moje rozumienie tego jest takie, że komunikujemy się z własną jaźnią, żeby rzeczywiście oczyścić siebie i obniżyć stan zapalny czy gorączkę w swoim ciele – żeby być zdrowszą osobą na wszystkich poziomach. Łokcie i ramiona dotykają boków ciała, dłonie

rozłożone na boki wnętrzem do góry. Unosimy kręgosłup z miednicy i wychylamy się do tyłu pod kątem 30 stopni. Kolana się lekko uniosą, ale nie powinno się zapadać w miednicy ani jej pochylać, tylko trzymać ją prosto. Zamknięcie Szyi i mocne napięcie mięśni pośladków i pachwin, żeby się porządnie zakotwiczyć w krzyżu i utrzymać w pozycji. Oczy zamknięte. Utrzymujemy stabilność w tej pozycji przez minutę czy dwie a potem zaczynamy mocną pranajamę. Kluczem jest tu język – wystawiamy cały język ku dołowi i oddychamy Lwim Oddechem, mocno pompując pępkim jak pompką nożną. [Nirvair Singh pokazuje; tempo oddechu jest niezbyt szybkie]. Minimum trzy minuty tego, zaś jeśli chcemy to rozbudować, to sześć i pół minuty jest mniej więcej maksymalnym czasem. Na sam koniec głęboki wdech, kładziemy dłonie na przeciwnych barkach i zaciskamy całe ciało w pięść – język dalej wystawiony w dół - robiąc po chwili wydech armatni – łącznie trzy razy. Yogi Bhadźan mówi, że to ustabilizuje kanał środkowy – szuszumnę. Zatem w tej krótkiej, kilkuminutowej kriji dzieje się bardzo wiele. Potem siedzmy z dłońmi w Gjan Mudrze, medytujemy, zaśpiewajmy na zakończenie *Niech Cię wieczny słońca blask...* w czyjejś intencji, żeby rozesać energię i po prostu rozpoznaj tę ideę neutralności w działaniu – ideę definicji bycia joginem, jako przekraczania przeciwieństw, gdzie rzeczywiście możemy dostrzegać biegunowość i bawić się nią we własnym istnieniu.

Mam nadzieję, że to będzie dużo frajdy – dla mnie z pewnością tak, a we wrześniu zrobimy coś nowego. Sat Nam.