

Słowa Nirvair Singh'a i medytacja na miesiąc wrzesień

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. W tym miesiącu będziemy wykonywać medytację na pomyślność. Pomyślność jest czymś, co zaprzęta umysły ludzi przez cały czas. W Jodze Kundalini, jak nauczał Yogi Bhadźan, praktykujemy jogę osób prowadzących gospodarstwa domowe i idea pomyślności w związkach, życiu rodzinnym i życiu w świecie stanowi wspaniałą i cudowną interakcję, pozwalającą nam wysubtelniać samych siebie i swoją świadomość. Ponieważ każdy musi rozwinąć w sobie związek, odczucie dotyczące tego, co to w rzeczywistości znaczy bycie kimś doznającym pomyślności, czym jest pomyślność?

To jest przepływ wszelkiego rodzaju rzeczy, to nie są tylko pieniądze w banku, to są związki osobiste, to jest miłość, to jest jedzenie – można ułożyć całą listę rzeczy ustanawiających pomyślne życie. W jaki sposób stajemy na drodze naszej własnej pomyślności? Jest kilka takich sposobów. Jednym są swoje własne ograniczenia i pochodzą one w znacznym stopniu z naszej przeszłości, z naszych doświadczeń, od naszych rodziców. To jest interesujące, i pomyślałem tu o swoich rodzicach. Moi rodzice są z pokolenia pierwszej wojny światowej, wielkiego kryzysu i drugiej wojny światowej. Tak więc oszczędność i skromność stanowiły podstawowe wątki materii ich życia. Ojciec uczył mnie, jak cerować własne skarpetki. Ale w obecnej globalnej gospodarce i pomyślności, jaka wyniknęła z rozszerzenia się rozwoju gospodarczego na całym świecie, ludzie mojego pokolenia i młodszy są przyzwyczajeni do uzyskiwania tego, czego chcą, szczególnie w kulturze zachodniej, dokładnie wtedy, kiedy czegoś zechcą, i nie ma tu miejsca odkładanie na później pojawiających się pragnień, które zostały wzbudzone przez cały ten system kapitalistyczny. Tak więc w jakimś sensie tkwimy tu pochwyceni pomiędzy dwoma światami, to jest pomiędzy tym, co myśleli nasi rodzice i co mamy zaszczone w sobie, a pomiędzy naszą kulturą i otoczeniem mówiącym nam czym jest pomyślność.

Ale to wszystko zasadniczo sprowadza się do umysłu, do tego jak pracujemy ze swoim umysłem, ze swoimi własnymi ograniczeniami co do tego, na co według siebie zasługujemy, oraz z tym, czym sami siebie pokonujemy. To wszystko dotyczy procesu umysłu. Yogi Bhadźan przekazał mnóstwo różnych technik i medytacji związanych z pomyślnością, które zasadniczo dotyczyły otwarcia nas i wprawienia w ruch. Jeśli stwierdzamy, że opieramy się przed czymś, że jesteśmy na coś zablokowani, jeśli odczuwamy, że nie mamy w swoim życiu wystarczająco dużo, nie posiadamy wystarczającej obfitości, by czuć się wygodnie i być odprężeni, oraz dzielić się tą obfitością z innymi, to całkiem możliwe, że potrzebujemy nieco pobudzenia, który skorygowałoby nasz umysł i spowodowało, że otworzymy się na możliwości oferowane przez świat, a wtedy wszystko, co jak sądzimy powinniśmy mieć, otrzymamy od Boga. Oczywiście kolejnym wnioskiem, jaki przychodzi po tym, jest życie w zadowoleniu i życie w szczęśliwości, bez względu na to jaki jest ten przepływ.

Yogi Bhadźan nauczał tej medytacji na pomyślność na Alasce, i uwielbiam ją, gdyż jest to coś, co otwiera nas z miejsca, posiada element otwierania Ośrodka Serca i skupiania się na barwie zielonej. Zieleni stanowi energię czasu wiosny, energię obfitości, energię świeżych nowych plonów. Wykonajmy ją teraz. Będziemy tu pracować z gruczołem szyszynki, gruczołem przysadki, używając podwzgórza mózgu, meridianów w jamie ustnej, z mantrą **Har**. Wymawiamy ją tak, że 'r' brzmi niemal jak 'd', a czubkiem języka pstrykamy o małe mostki na podniebieniu tuż nad zębami tak, że możemy pobudzać te wyższe gruczoły. Będziemy również angażowali w to Punkt Pępka, śpiewając mantrę **Har** z wciąganiem Punktu Pępka. Będzie tu również mudra, ułożenie dłoni, i będzie ono bardzo zdecydowane. Dłoń będzie płaska, w jednej płaszczyźnie z przedramieniem; odczuwa się to

niecو niewygodnie, gdyż naturalnie trzymamy dłonie bardziej luźno. Tutaj będą one obie trzymane płasko, opuszczone i odciągnięte ku barkom. Łokcie są opuszczone i przyciśnięte do ciała z boku. Odciągamy barki do tyłu bez naruszenia prostych nadgarstków, a ta pozycja unosi do góry piersi i otwiera Ośrodek Serca. Oczy będą wpatrzone w czubek nosa. Będziemy śpiewać przez 3 minuty i zrobię to teraz razem z wami. Jeśli zechcecie przedłużyć to do 11 minut, również zachęcam do tego.

Najpierw zaśpiewajmy mantrę na dostrojenie się. Dłonie razem przy Ośrodku Serca. Trzykrotnie głęboki wdech, „Ong Namo Guru Deiw Namo.” Wdech. Wydech. Ułóż dłonie w pozycji. Będziemy śpiewać „**Har**” wciągając przy tym Punkt Pępka. Chcę, byście naprawdę skupiali się na dłoniach, ponieważ na sam koniec, po kilku minutach śpiewu, będziemy skupiać się na dłoniach i przywołamy zieloną energię wokół nich. Poprowadzę was przez to. Tak więc przygotuj się, ułóż dłonie w pozycji. Zamknijcie szyi. Skup się na dłoniach i Ośrodku Serca. Oczy wpatrują się w czubek nosa, obie strony nosa są równo utrzymywane w polu widzenia. Głęboki wdech. („*Har*” jest wymawiane w tempie około raz na sekundę; ‘r’ brzmi niemal jak ‘d’).

Wdech. Wstrzymaj oddech, zawieś oddech, skupiaj się na dłoniach i otaczaj je szmaragdowym, zielonym światłem. Wydech. Wdech. Zatrzymaj oddech, zawieś oddech, utrzymuj pozycję i wyobrażaj sobie, że twoje dłonie otacza duża, zielona poświata emitowanej energii. Wydech. Głęboki wdech. Wstrzymaj oddech, skupiaj się na ośrodku serca i dłoniach, otaczaj dłonie pięknym zielonym światłem. Wydech. Wdech i wyprostuj ręce nad głowę, by je wytrząsnąć kilka razy. Złóż potem dłonie razem na Ośrodku Serca, weź wdech i zaśpiewaj długie Saaat Naaam.

Obyśmy doznali pomyślności, obyśmy posiadali obfitość, by czuć się tak komfortowo, by żyć we wdzięczności i dzielić się tym, co mamy, czy dużym czy niewielkim, z wszystkimi ludźmi. Niech ta medytacja będzie dla was przyjemnością. Będę ją wykonywał razem z wami. Sat Nam.