

## Słowa Nirvair Singha i medytacja na miesiąc kwiecień 2015

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu kwietniu. Wiosna już się dzieje i to jest wspaniały czas na sprawdzenie siebie, żeby móc się przygotować na to przechodzenie przez pory roku. Kiedy myślałem o tej kriji, którą zaczniemy od dzisiaj wykonywać, która nazywa się Kriją dla Samooceny, która pochodzi z naszego wspaniałego kursu nauczycielskiego drugiego stopnia pod nazwą 'Style życia i cykle życia'. Będziemy go prowadzić tego lata – będę na nim nauczał razem z Jagat Guru z Akademii Miri-Piri oraz Sat Siri z Australii. Szukałem kriji, która byłaby odpowiednia do podzielenia się nią z wami w tej porze roku i oczywiście którą chciałbym sam robić – we wszystkich tych wideo jest duży składnik egoizmu: „O, świetnie, chciałbym tego spróbować” – nawet jeśli robiłem już daną kriję wcześniej. Myślałem o tej kriji i słowa, które mi przyszły na myśl, to było: „Znaj siebie”. To bardzo interesujące, gdyż to wraca do czasów nauki filozofii w liceum, gdyż to był jeden z aforyzmów napisanych na Świątyni Apollo w Delfach w Grecji. Zastanawiałem się nad tym i ma on kilka różnych znaczeń, co wydało mi się bardzo odpowiednie. Jednym z nich jest 'znaj swoje miejsce, kiedy wchodzisz do tej świątyni', bądź pokorny itp., znaj dokładnie swoje miejsce na świecie. Inna część znaczenia to 'nie przejmuj się tym, co ktokolwiek myśli o tobie, bądź wierny sobie'. Pomyślałem sobie, że to jest jak te dwie epoki – Era Ryb, kiedy nasza wiedza pochodziła z systemu wierzeń i z dokładnej przegródki, w której społeczeństwo chciało nas umieścić oraz Era Wodnika, gdzie ludzie są bardziej suwerenni i nie obchodzi nas naprawdę co myślą inni, a chcemy być wierni własnej prawdzie. Uderzyło mnie to jako całkiem interesujące.

Jeśli chodzi o filozofię Yogi Bhadżana, to w istocie możemy tam dojrzeć kawałki korzeni filozofii greckiej. Szczególnie mówił o prawości i cnotach, co jest ideą platońską opisaną w Dialogach Platona z Sokratesem, zaś sam Sokrates mówił o idei znajomości siebie i w rozmowie z kimś powiedział: „Nie ma powodu, żebym studiował mitologię, bo jeśli nie rozumiem samego siebie, to jakże mógłbym zrozumieć to” – co jest interesującym stwierdzeniem. I to rozwinęło się w tę ideę, iż aby zrozumieć to, co dzieje się na zewnątrz, musimy zrozumieć co jest wewnątrz nas, własne emocje, własne reakcje, i scalić wewnętrzne części siebie z zewnętrzną częścią siebie.

To jest wspaniałą kriją dla poznania siebie, ma ona trzy części, każdą z nich będziemy wykonywać przez 3 minuty, a więc łącznie 9 minut. Można to rozbudować do 33 minut, jeśli się chce i wtedy każda część trwa po 11 minut, lecz my będziemy wykonywać po 3 minuty na każdą część. Pierwsza część jest na wewnętrzną równowagę – równowaga to to, co robią jogini – ale wewnątrzna, wewnątrz siebie. Druga dotyczy tej idei wewnętrznego poznawania albo wewnętrznego rzutowania, zaś trzecia wewnętrznej siły. Wszystko to złożone w całość dotyczy zrozumienia siebie – znaj siebie – lecz również wprowadzenia siebie w ten stan jogiczny w odniesieniu do swojego rzutowania na zewnątrz, swojej siły i sposobu, w jaki się ona przejawia, w odniesieniu do wszystkich rozmaitych części siebie.

Zaczniemy od mantry na dostrojenie się – Ong Namó Guru Dejw Namó, trzykrotnie z głębokim wdechem przy każdym powtórzeniu. Właśnie ktoś mnie spytał: „Tak robimy przecież przed zajęciami z uczniami, czy mam tak robić przed własną praktyką?” a odpowiedzią jest, że absolutnie tak. Musimy się dostroić i dopasować do tej częstotliwości, ponieważ kto jest najlepszym uczniem, którego kiedykolwiek będziemy nauczać – to jesteśmy my sami. Tak więc tak, posługujemy się mantrą Ong Namó Guru Dejw Namó przed osobistą praktyką. To, co zrobimy w pierwszej części kriji, to zaczniemy od ułożenia dłoni w pozycji modlitewnej i przesuniemy lewą dłoń do góry, tak że czubki palców prawej dłoni będą przy nadgarstku lewej i opuszczamy je przed sobą, czubki lewej dłoni na wysokości nosa, oczy zamknięte i skupione w punkcie brwi, zamknięcie szyi, długi, powolny, głęboki oddech przez 3 minuty. To jest interesujące, bo chce się powrócić do ułożenia dłoni w pozycji modlitewnej – częściowo z tego powodu, że jest się tak bardzo do niej przyzwyczajonym – i kiedy wchodzi się do

swego wewnętrznego świata, to odczuwa się to jako wytrącenie z równowagi, a to jest w dużej mierze sposobem działania Kundalini Jogi, przynajmniej jak ja to widzę. Wytrąca nas z równowagi, abyśmy mogli do niej siebie z powrotem doprowadzić – do stanu równowagi siebie. Tak więc to będzie przez 3 minuty. W drugiej części umieszczamy czubki kciuków w oczodołach nad oczami i nie naciskamy zbyt mocno. Dłonie łączymy, podstawy dłoni razem, oczy zamknięte i skupione na punkcie brwi, długi powolny, głęboki oddech. Jest skłonność do opuszczania głowy do przodu, lecz utrzymujemy prosto razem z zamknięciem szyi. To jest w rzeczy samej bardzo kochana i przestronna przestrzeń, w jakiej się znajdujemy w tym ćwiczeniu. Robimy to przez 3 minuty. W ostatniej części kładziemy dłonie na ośrodku serca, na obszarze mostka, i naciskamy rzeczywiście mocno, z maksymalną siłą – może bez drżenia i pocenia się, ale naprawdę mocno, lewa pod spodem, prawa na wierzchu, oczy zamknięte i skupione w punkcie brwi, przez 3 minuty.

Tak więc łącznie 9 minut, cieszę się na robienie tego, spróbowałem tej kriji dziś rano naprawdę bardzo podobało mi się uczucie, jakie ona wytworzyła po jej wykonaniu. Cieszę się na tę podróż, gdyż każda z tych kriji dostarcza mi podróży, dla zobaczenia dokładnie, jak działa dana technika i jak zabiera mnie w owe subtelne światy. Ideą jest, by znać siebie, aby móc służyć – uczniom, przyjaciółom, rodzinie. To jest idea bycia nauczycielem. Poziom trzeci kursu nauczycielskiego, gdzie w tym roku robimy grupę próbną a kurs zadebiutuje w swej pełnej krasie w przyszłym lecie. Pracowaliśmy nad tym już od lat i jednym z ważnych składników jest sejwa albo służba, idea służenia innym. Po przestudiowaniu tego i po licznych wspólnych rozmowach w grupach rówieśniczych i innych gremiach na ten temat, moje odczucie i rozumienie tego jest teraz takie, że służba nie tyle jest tym, co robimy, lecz kim jesteśmy. To, w jaki sposób służymy, co jest naszą sejawą niemal nas wybiera. Ponieważ kochamy Kundalini Jogę i skoro jesteśmy nauczycielami, albo staniemy się nimi, chcemy naprawdę służyć swoim uczniom i ludzkości. To nas wybiera. Ale żeby być prawdziwym i autentycznym w sobie, trzeba siebie znać. To jest wspaniały sposób na wprowadzenie siebie w równowagę, w ten jogiczny stan i doświadczenie owego ćwiczenia się w wewnętrznej ocenie.

Dziękuję, miejmy wspólnie frajdę w kwietniu. Sat Nam.