

Słowa Nirvair Singha i medytacja na miesiąc maj 2015

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w cudownym miesiącu maju. Krija, którą będziemy robić w tym miesiącu, jest naprawdę wspaniała. To mój przyjaciel, doktor Gurusahay Singh, który akurat jest Przewodniczącym Rady KRI, z którym uwielbiamy wymieniać się różnymi rzeczami, powiedział mi, że wykonywał tę kriję przez rok i przyniosła mu ona niezwykle wyniki. Wykonuje ją codziennie i ustąpiły mu wszystkie bóle w stawach oraz czuje się naprawdę naenergetyzowany.

Yogi Bhadźan nauczał tej kriji, której nazwa brzmi 'Krija dla odzyskania młodości', w roku 1973. Czterdzieści dni na odzyskanie młodości. Gurusahay wykonywał ją przez cały rok, więc zobaczymy, jakiego postępu dokonamy przez te czterdzieści dni. To jest przyjemna pranajama. Wykonamy mantrę na dostrojenie się, rzecz jasna, a potem będziemy praktykować.

Rzecz, którą ostatnio kontemplowałem, była tymczasowość rzeczy. Wywołał to urywek z publikacji KRI pod tytułem *Prawa życia* i Yogi Bhadźan powiedział tam:

„Zawsze występuje walka pomiędzy rzeczywistością a nierzeczywistością. Dlaczego? Dlaczego toczy się walka? Czemu są tu rozwody? Dlaczego ludzie walczą ze sobą? Dlaczego ludzie nie są szczęśliwi? Wiecie dlaczego? Odpowiedź jest bardzo prosta. Myślimy, iż Ziemia jest trwała. Gdybyśmy tylko uznali to, że Ziemia jest jedynie tymczasowa, wtedy musielibyśmy uznać to, cokolwiek tutaj robimy, nasze zachowanie musiałyby być absolutnie przyzwoite. Ale nie chcemy tego uznać. Kiedy mówimy o *mai*, nie oznacza to pieniędzy, nie oznacza to jedwabnych strojów, biżuterii albo dobrego samochodu. Nie rozumiecie słowa *maja*. *Maja* oznacza przypadek, kiedy chcemy przypisać i oddać całą moc własnego życia, życia pranicznego, osiągnięciu sukcesu na tej ziemi, nie przebijając w środkach. *Maja* oznacza, że tymczasowy pobyt na Ziemi staje się trwały, zaś trwały pobyt Boga staje się tymczasowy. To jest *maja*. Trzeba pamiętać o jednej rzeczy: Wszystko pochodzi od Boga i wszystko odchodzi do Boga”.

Uważam, że to jest fantastyczne! Rozmyślałem nad tym przez kilka tygodni, nad wniesieniem aspektu radowania się do tymczasowej natury rzeczy. Zawsze usiłuję trzymać się tego, co w danej chwili uważam za dobre i nie chcę, żeby to się skończyło, albo też staram się szybko przejść przez coś, aby skończyło się prędko, czekając, by się już skończyło, podczas gdy niektóre z tych przypadków są w istocie najwspanialszymi sposobnościami do dokonania postępu i nauczania się. Chyba nauczyłem się tego w szkole średniej na wychowaniu fizycznym, że czasem najcięższe dni prowadziły do czegoś całkowicie kontrastującego – do najbardziej cudownych doświadczeń dokonywania postępu i osiągnięć, jakich doznałem. Jest to radowanie się wszystkim, takim jakie jest, właśnie tutaj, teraz, w tym czasie i przestrzeni, gdyż to nie pozostanie tu na długo, cokolwiek to jest – życie czy cokolwiek, o czym możemy pomyśleć. A dlaczegoż by nie mieć mnóstwa energii, aby wprowadzać tę *joie de vivre*, tę pranę, we wszystko, co robimy, ponieważ rzeczy zawsze się zmieniają i przestawiają, i przychodzą, i odchodzą?

Ta krija jest wspaniała, gdyż pracujemy w niej z przeponą. W roku 1973 Yogi Bhadźan powiedział, że składamy dłonie w pozycji modlitewnej, lecz uzyskujemy w istocie przedramiona ułożone w pozycji modlitewnej, tak że są one w linii z klatką piersiową. Pracujemy z obszarem przepony, piersiowym odcinkiem kręgosłupa, który jest owym zagłębieniem pranicznym dającym nam tak wiele energii, iż zaczynamy czuć się znów młodo.

Jest to naprawdę proste. Dłonie są w pozycji modlitewnej przy piersiach. Oczy wpatrują się w czubek nosa i wykonujemy oddech *asztang* – oddech ośmioczęściowy. Wdychamy w czterech częściach przez usta i wydychamy w czterech częściach przez usta, lecz podczas tego wdechu staramy się odczuwać oddech wyraźnie na czubku języka. Język nie jest zwinięty jak w *sitali pranajamie* lecz po prostu

odczuwamy na nim ruch powietrza. To jest bardzo przyjemne odczucie. W myślach śpiewamy mantrę łahej Guru – cztery razy przy wdechu, cztery razy przy wydechu, czyli łącznie osiem razy na oddech. Wykonujemy to przez 5 minut, a potem robimy przerwę. Możemy pozostać w pozycji modlitewnej albo opuścić dłonie na podolek i odczuwać radość życia poprzez moc własnego ciała pranicznego. Potem zaczynamy ponownie na kolejne pięć minut. Yogi Bhadźan nie uczył robienia tego w sposób ciągły, lecz po pięć minut na raz z krótkim odpoczynkiem i można dochodzić do pół godziny czy godziny. W tym miesiącu będziemy wykonywać trzy powtórzenia owych pięciu minut, gdyż to daje w przybliżeniu 108 powtórzeń, które według niego stanowiło pewne minimum dla odzyskania swojej młodości, posiadania mnóstwo energii i cieszenia się tym właśnie, co mamy w danej chwili i tym razem.

Będę się cieszył, wykonując to z wami wspólnie i spotkamy się w czerwcu, aby porównać notatki. Sat Nam.