

Słowa Nirvair Singha i medytacja na miesiąc marzec 2015.

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w kolejnym miesiącu, aby robić wspólnie wspaniałą medytację. Tak bardzo polubiłem tę z poprzedniego miesiąca, z tymi warstwami palców i oddechem, że kiedy przechodzimy do następnej kriji czy następnej medytacji miesiąca, to jest niemal jak żegnanie się z przyjacielem czy rodziną, kiedy wracamy do domu i myślę, że w gruncie rzeczy będę ją wykonywał jeszcze nieco dłużej.

Dzisiaj będziemy praktykować coś z książki *21 Etapów medytacji*. Dopiero co uczyłem na kursie na ten temat w Nowym Jorku razem ze wspaniałą ekipą. Ależ to niesamowita ilość informacji podczas tego kursu i w samej książce. Kiedy jechałem tu dziś rano, żeby zrobić to nagranie z Aleksandrą, to pomyślałem, iż to jest jedna z tych książek na bezludną wyspę, którą można by studiować przez całe życie – tych informacji dotyczących 21 etapów medytacji – oraz praktykować wszystkie te niezwykle krije, z których niektóre są wręcz założycielskimi krijami w ramach Kundalini Jogi według nauczania Yogi Bhađżana. Ek Ong Kar Sat Nam Siri łahej Guru oraz śpiew na 3 i pół lub 2 i pół cyklu pochodzący z Laja Jogi – można by na tym spędzić całe życie.

Tak czy owak będziemy dziś praktykować coś z jednego z tych etapów, a owe etapy są aspektami siebie, aspektami własnego rozwoju, obejmują różne części nas, nastawienie myślowe, zdolność do medytowania i kontemplowania, naturę emocjonalną, postrzeganie siebie i świata, jak świat nas postrzega – to jest niezwykle system wyłożony przez Yogi Bhađżana. W tej podróży będziemy pracować nad jednym z jej etapów – etapem skupienia. Ta idea skupienia jest interesująca, bo macie przecież jakieś pojęcie, czym jest skupienie – jak mam pewne pojęcie, czym jest skupienie. Moje jest nieco ponure – trzeba zacisnąć pięści aż zbieleją knykcie i zwracać uwagę – nie wiem dokładnie, skąd się to bierze. Lecz z drugiej strony, z punktu widzenia Yogi Bhađżana jest to coś całkowicie innego. Jak to wyjaśniałem, skupienie jako idea koncentracji, jako idea eliminowania wszystkich pozostałych rzeczy, jest w istocie czymś obniżającym naszą częstotliwość. Ponieważ aby tak czynić, zacisnąć zęby, trzeba pozostawać w trzeciej czakrze i jednocześnie wzmacnia to określoną część mózgu, która jest obecnie przedmiotem studiów, a mianowicie sieć neuronową łączącą nowy mózg ze starym mózgiem. Mają teraz miejsce ekscytujące studia nad tym obszarem mózgu i psychologią – które z części naszej konstytucji psychologicznej odnoszą się do sposobu funkcjonowania mózgu. Postuluję się obecnie, iż ego zawiera się w tego rodzaju nadzorującej sieci neuronowej, która ulega wzmocnieniu po magicznym okresie dzieciństwa, w miarę starzenia się. Pozwala ona funkcjonować w świecie jako dorosła istota ludzka, która musi zajmować się wieloma rzeczami, lecz z drugiej strony pewne magiczne sprawy z okresu dzieciństwa ulegają wymazaniu.

Postulat brzmi więc, iż ta sieć jest miejscem tkwienia ego, tego rodzaju tożsamości. Ono tworzy naszą rzeczywistość w oparciu o przeszłe doświadczenia. Jedną z rzeczy, o których Yogi Bhađżan mówił bez przerwy, to to, że przeszłość minęła. Wszystko, co mamy właśnie teraz, to obecna chwila. Chwila obecna tworzy następną chwilę, kiedy zaś będziemy w następnej chwili, to obecna już przeminie. Zatem tworzenie własnej rzeczywistości w oparciu o przeszłe doświadczenia pozwala nam przetrwać – posługujemy się starym mózgiem – lecz jednocześnie wzmacnia małość naszego ego. Idea, na którą Yogi Bhađżan kładzie nacisk, to że powinniśmy być czujni, powinniśmy posługiwać się zdolnością intuicyjną, dla angażowania się i tworzenia możliwie najlepszego ciągu zdarzeń, który możliwie najbardziej nas uwzniośli oraz doprowadzi do stworzenia czegoś najlepszego w całym otoczeniu – odnosząc się do własnej duszy, nie zaś do ego. Ideą tej medytacji nad skupieniem jest pozwalanie na to, by dział się przepływał. Słowem kluczowym jest tu 'przepływ'. Ma w nas miejsce pewne ćwiczenie poprzez praktykowanie tej medytacji i dochodzenie do stanu uprzytomniania sobie skupienia. Ćwiczymy się w działaniu z intuicji a niekoniecznie z owej niewielkiej części, jaką jest ego – część oparta na łęku, logiczna i liniowa – lecz z części intuicyjnej. Zaś ćwiczenie jest ćwiczeniem umysłu i

wymaga pewnej praktyki, ażeby posługiwać się intuicją po to, aby być i działać z tego punktu w czasie i przestrzeni, w którym się znajdujemy i odpowiadać na wszystkie wpływy działające na nas w tej chwili i koordynować je tak, żeby iść w stronę najlepszego z możliwych rozwiązań.

Ideą, której nauczał Yogi Bhadźan razem z tą ideą skupienia się, jest angażowanie trzeciej czakry, ponieważ stamtąd idzie energia, aby cokolwiek mogło się wydarzyć, lecz otwieramy jednocześnie ośrodek serca, otwieramy ośrodek gardła oraz angażujemy szóstą czakrę – punkt brwi, ośrodek dowodzenia – aby dowodzić wszystkimi czakrami i prowadzić siebie ku owemu najlepszemu z możliwych wyników, które uwznioślą nas oraz całe nasze otoczenie.

To jest więc niezwykła medytacja. Pomimo tego, że nazywa się medytacją nad skupieniem, dokonujemy tu przekształcenia i przemiany energii, pracujemy z wyćwiczeniem siebie na nowo, aby zróżnicować owe szczerne kontrolowanie siebie poprzez posługiwanie się ego i mózgiem łączącym stary mózg z nowym mózgiem i posługiwać się gruczołami wydzielania dokrewnego i zdolnościami intuicyjnymi, aby rzeczywiście dostarczały nam przewodnictwa. To jest w rzeczy samej wspaniałe. Jest to też zabawna i kochana medytacja – i polecam robienie jej przez 31 minut w tym miesiącu, jeśli możemy poświęcić na to tyle czasu. Jeśli zaś rozkład dnia pozwala jedynie na jedenaście minut, to też jest w porządku, ale pierwotnie, w roku 1973 była mowa o 31 minutach.

Tak więc zrobimy mantrę na dostrojenie – Ong Namo, Guru Dejew, Namo – oczywiście trzy razy, za każdym razem na jednym oddechu, a potem ułożymy dłonie w następującej mudrze: prawą dłoń kładziemy zwróconą wnętrzem do góry we wnętrzu lewej dłoni, kciuki są złączone i naciskają na siebie i będziemy utrzymywać je bezpośrednio przy splocie słonecznym. Siedzimy prosto z zamknięciem szyi i wpatrujemy się w czubek nosa, utrzymując oba boki nosa równo w polu widzenia, zaś oczy lekko się przymkną – może będą przymknięte na 9/10 wpatrując się w czubek nosa. Następnie jest układ oddechu i mantra. Wdychamy w sześciu odcinkach przez nos, zaś wydychamy śpiewając mantrę. Wdychając śpiewamy w myślach Sat Nam – sześć razy Sat Nam podczas odcinkowego wdechu – a wydech jest w dwóch częściach, pierwsza jest 'Łahej' a druga 'Guru'. To robi się szeptem. Recytacja mantry ekstazy – Łahej Guru, łal, mądrość, jest czymś wartym tysięcy śpiewu Har, jest czymś, co rzeczywiście porusza energię i uwzniośla nas do własnej wyśmienitości. Wygląda to i brzmi następująco (Nirvair Singh pokazuje). W zeszłym tygodniu sam to praktykowałem przez 31 minut i to sprawia, że rozprzestrzenia się własną energię, rozluźnia się w tym stanie, energia podnosi się i zaczyna się żyć ze strony intuicyjnej – zamiast z owej ograniczonej strony, strony ego. 21 etapów medytacji, etap piąty – ten etap – będziemy to praktykować wspólnie w tym miesiącu, a w przyszłym będziemy robić kolejną wspaniałą rzecz. Dziękuję za praktykowanie ze mną. Sat Nam.