

Styczeń 2017

## Medytacja miesiąca

Sat Nam! Jestem Nirvair Singh Khalsa. Szczęśliwego nowego roku! Oto jesteśmy w roku 2017. Przez cały rok, z medytacjami opartymi na nagraniach wideo, które będziemy wspólnie robić, będziemy korzystać z Biblioteki Nauk Yogi Bhadžana i będą to krije, których jeszcze nigdy wcześniej nie spisano i nie opublikowano. Otrzymaliśmy dotację od nauczyciela jogi działającego na północ od Nowego Jorku, która pozwoli trzem osobom pracować nad tym przedsięwzięciem w roku 2017, na co ogromnie się cieszę. Będziemy przeglądać stare nagrania wideo i spisywać te nauki, które nie pojawiły się jeszcze w podręcznikach wydanych przez KRI. Tak więc co miesiąc będziemy praktykować w tym roku coś, co nie zostało jeszcze spisane.

Praktyka, którą będziemy wykonywać dzisiaj, pochodzi z 28 stycznia 1997 roku. YB wspominał tam kilkakrotnie o idei długiego życia, o długowieczności. Wspominał również, że ta krija obdarza nieustraszoną wytrwałością – czymś, czego, jak sądzę, wszyscy potrzebujemy w roku 2017. Wspominał również o pomyślności, że ta praktyka przynosi pomyślność, więc jest to wspianały sposób na rozpoczęcie roku.

Ta krija ma dwie części, a całość trwa 19 minut. W tym miesiącu poświęćmy więc 19 minut. Jeśli chcemy skracać czas, to zasadą jest, by skracać równomiernie – albo poszczególne ćwiczenia, jeśli jest to fizyczna krija, lub jeśli jest to krija kilku częściowa, to każdą część skracamy proporcjonalnie. Tutaj pierwsza część trwa 11 minut, druga 8 minut, więc jeśli chcemy poświęcić na nią mniej czasu, to powiedzmy, że skróćmy je o połowę – pierwszą do 5 i pół minuty a drugą do 4 minut. Czemu jednak nie zrobić całego 19 minut w tym miesiącu!

To wspianała krija i YB mówi coś fascynującego, a mianowicie o wyzwaniach w życiu. Mówi zasadniczo, że w każdym cyklu księżycowym mamy jakieś wyzwanie. Księżyc przechodzi przez pełen cykl w ciągu miesiąca, tak więc mamy co najmniej dwanaście wyzwań w roku – sami wiemy: choroba dziecka, nasza własna choroba, jakieś wyzwanie w pracy, w rodzinie, w naszym otoczeniu – wyzwania pojawiają się, gdyż to właśnie jest życie. YB mówi, że te wyzwania przedstawiają sobą kwadraty, jako blokady, a drogą i sposobem na przejście przez nie jest przekątna – to jeden z tych wątków, o których Yogi Bhadžan mówił wiele w swojej karierze nauczycielskiej, owo zarządzanie przekątniowe, przecinanie, na której to zasadzie w istocie działa Joga Białej Tantry – energii przekątnej. Możemy przecinać kwadraty życia, co jest w rzeczywistości wyrażeniem z astrologii, możemy przecinać blokady przedstawiane jako kwadraty. A sposób, w jaki to można zrobić, to nie odnosić się do nich.

To, co naprawdę ma na myśli, tak jak ja to postrzegam, to nakładanie na to pewnej perspektywy, rozpoznawanie, że wyzwania się pojawiają, i wibrowanie na tak wysokiej wibracji, że możemy je włączyć do swego całościowego stylu życia i użyć tych wyzwań, tych blokad – nie tylko jako doświadczeń do nauczenia się czegoś, lecz po prostu jako radości z życia, jako zdolności do konfrontowania się z przeciwnościami i zwyciężania. Mówi o tym w kategoriach zaufania do samego siebie.

W przypadku tej kriji mówi: „Wszystko w życiu jest przekątniowe i posiada przecinającą przekątną. Kiedy przecinamy swoją blokadę, wtedy przecinająca przekątna staje się dwoma trójkątami. Owa przecinająca przekątna - nasza własna osobowość, którą możemy rozwinąć - może przenieść nas przez wszelki ból życia i dać nam poczucie pomyślności i spełnienia, co uczyni nas absolutnie szczęśliwymi”. Kontynuuje, mówiąc, że trudnością w tym jest zaufanie – ufność w sobie – możemy nie ufać niczemu, lecz musimy ufać samym sobie, musimy zbudować ufność we własną atma, własną

duszę, aby pozwolić, by paratma – Bóg – przejawiał się dla nas, aby stworzyć tę równowagę biegunowości pozwalającą nam naprawdę być joginami w tym wcieleniu.

To naprawdę wspaniała krija i wspaniały wykład – mam nadzieję, że będziecie mieć sposobność do obejrzenia go, miał miejsce w Espaniola w Nowym Meksyku.

W pierwszej części tej kriji używa się mantry Har, ale nieco inaczej niż śpiewamy zazwyczaj; zazwyczaj śpiewamy tak, że końcowe „r” brzmi prawie jak „d”, używając końca języka bardziej ku przodowi ust, zaś w tym przypadku skręcamy język nieco ku tyłowi i będzie on iść w stronę sklepienia podniebienia jamy ustnej, tak więc mantra wychodzi bardziej jak ‘HARA’ zamiast ‘HAR’. Język więc uderza w górę. Obie części niniejszej kriji używają mantry śpiewanej w taki właśnie sposób.

Pierwsza część – po dostrojeniu się mantrą Ong Namó Guru Deju Namó – umieszczamy dłonie w Niedźwiedziej łapie, lewa wewnątrz na zewnątrz, prawa wewnątrz do środka, przedramiona równolegle do podłoża, utrzymując na wysokości Ośrodka Serca, utrzymując pewny chwyt – nie ciągnąc z całej siły, ale utrzymując zdecydowany uchwyt. Utrzymując tę pozycję będziemy kołysać się w przód i w tył, nie poruszając w rzeczywistości miednicą, lecz poruszając kręgosłup opierając się na kościach kulszowych jak na zawiasach czy podporze w rytm mantry. Oczy będą skupione na czubku nosa i całość wygląda następująco (Nirvair Singh pokazuje; mantra brzmi przy pochyleniu w przód). To łagodzi i wprawia nas w stan ekstazy. Fantastyczne! Na sam koniec trzykrotnie ciągniemy uchwyt z całych sił, wstrzymując oddech po wdechu przez 15-20 sekund, utrzymując uchwyt. To jest część pierwsza. Wykonujemy ją przez 11 minut.

Część druga, mająca 8 minut, jest również bardzo interesująca. Ponownie używamy mantry HARA – uderzając końcem języka w górę, strzelając językiem, podwijając go ku tyłowi podniebienia, dłonie zaś będą w pozycji modlitwowej, złożone razem, kciuki skrzyżowane, i będziemy wykonywać ruch siekający, idąc do boku, zaczynając w lewo, dochodząc z powrotem do centrum, idąc w prawo do boku i wracając do centrum. Będziemy wykonywać ruch w 24 powtórzeniach – YB wspomniał, że to tak samo jak 24 godziny w dobie – więc będzie 12 idąc do boku, 12 wracając do centrum, 12 idąc do drugiego boku i 12 powracając do centrum. Śpiewamy przy tym mantrę HARA na głos na jednym oddechu. Pokażę dokładnie, jak to ma wyglądać. Co do położenia oczu, nie określił tego, więc oczy można mieć po prostu zamknięte. Bieremy wdech, kiedy powróciliśmy do centrum i zaczynamy od nowa. Daje to naprawdę fascynujący skutek, gdyż, jak ja to widzę, ta idea przecinania uwalnia naszą kreatywność dla uwolnienia nas od czegokolwiek, co być może więzi nas przed tym twórczym podejściem, przed pomyślnością, przed krótkością życia, przed tworzeniem tej mocy Ośrodka Pępka przynoszącej wewnętrzną wytrwałość. Wykonujemy to przez 8 minut, a na sam koniec bierzemy głęboki wdech i wstrzymując oddech wykonujemy ten sam siekający ruch w bok do końca, do drugiego boku i z powrotem, powtarzając łącznie trzy pełne cykle na jednym oddechu, co jest pewnym wyzwaniem, gdyż zatrzymujemy oddech na dość długo, i powtarzamy to trzykrotnie. I wtedy już skończyliśmy.

Ten opis pojawi się w Bibliotece Nauk; trzeba się zarejestrować i uzyskać dostęp do tych ponad trzystu kriji, które mamy w Bibliotece Nauk Yogi Bhađżana. To pojawi się tam za niedługo i będzie można przeczytać, kiedy wszystko spisujemy, ale po prostu praktykujcie ze mną w tym miesiącu dla nieustraszonej wytrwałości na rok 2017, dla pomyślności w roku 2107, dla zdolności do rzeczywistego przekształcania swoich wyzwań poprzez utrzymywanie częstotliwości tak wysoko, że możemy przecinać wszystko, co staje nam na drodze, miesiąc za miesiącem, rok po roku. Cokolwiek życie ma nam do zaoferowania, bądźmy wdzięczni za to w tym roku, w 2017. Sat Nam