

czerwiec 2017

## Medytacja miesiąca

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w pięknym miesiącu czerwcu. W tym miesiącu będziemy pracować z tattwami, pięcioma tattwami, równoważeniem tattw. Jest to krija, a w istocie seria kriji, których Yogi Bhadžan nauczał intensywnie, kiedy przebywał na Florydzie w grudniu 1996 roku. Naprawdę zabieram się za te krije z roku 1996 znajdujące się w Bibliotece Nauk Yogi Bhadžana. Tattwy ziemi, wody, ognia, powietrza i eteru są bardzo ważne w ramach technologii jogicznej i ważne do zrozumienia pod względem ich działania w naszym ciele, ponieważ rozumiemy ich działanie w naszym ciele, kiedy są w nierównowadze, gdyż jeśli nie trawimy pożywienia, nasze ciało umiera, kiedy, przykładowo tattwa eteru jest w nierównowadze. Zatem przywrócenie równowagi tattw, przywraca całe nasze poczucie równowagi. Podczas tych zajęć Yogi Bhadžan w istocie nauczał trzech oddzielnych kriji dla pracy z tattwami. Niektóre są szybkimi technikami, będziemy je robić w miesiącu lipcu, lecz nauczał też tej jednej jedenastominutowej kriji, o której powiedział, by jej właśnie nie wykonywać dłużej niż przez jedenaście minut. Używa się tu mantry pańc szabad: SA TA NA MA, i porusza placami podobnie jak w Kirtan Kriji, która uzyskała ostatnio tak dużo prasy z powodu równoważenia półkul mózgu, zmiany sposobu naszego funkcjonowania w świecie pod względem sprawności mózgu. Zrobiono mnóstwo badań na ten temat.

Zawsze zaczynamy od mantry na dostrojenie się, Ong Namu Guru Deju Namu, śpiewając ją trzykrotnie. Następnie oczy będziemy mieć wpatrzone w czubek nosa, utrzymując obie strony nosa równo na widoku. Yogi Bhadžan kładł na to nacisk w tej kriji. Następnie, tak samo jak w zeszłym miesiącu, będziemy oddychać przez usta ułożone w literę „O”, wdychając i wydychając przez usta, wsłuchując się w dźwięk własnego oddechu. Przy wdechu będziemy pracować palcami – stykając czubkami z kciukami od palca wskazującego do małego palca – w myślach śpiewając SA TA NA MA, w myślach, zaś przy wydechu znów: SA TA NA MA. Tutaj pokazuje to z uniesionymi dłońmi, żeby było widać, lecz ćwicząc będziemy opierać ręce na kolanach, a dłonie mieć opuszczone. Wygląda to tak (Nirvair Singh pokazuje). Śpiewałem więc w myślach przy wdechu SA TA NA MA oraz również SA TA NA MA wydychając.

Tak więc ręce są opuszczone, pierś uniesiona, podbródek równo, oczy wpatrują się w czubek nosa, usta ułożone w „O” i wykonujemy to przez jedenaście minut. Te oddechy „O” są super mocne. Na sam koniec zatrzymujemy ruch dłoni, umieszczamy kciuki na poduszczkach pod palcami Merkurego (małymi) i zwijamy dłonie w pięści. Zaciskamy wtedy pięści na kolanach i zaciskamy całe ciało, a potem robimy armatni wydech przez usta. Robimy to trzykrotnie, zaś za ostatnim razem powiedział: „Zbierz cały wszechświat w swoich mięśniach, kiedy na sam koniec zaciskasz je mocno”.

Tak więc w miesiącu czerwcu będziemy równoważyć swoje tattwy, co będzie ważną sprawą na przesilenie letnie i całą tą zmianą energii na tej pięknej planecie, na której żyjemy. Będziemy więc mogli rozpocząć – niektórzy ludzie w istocie liczą swoje lata i myślą w kategoriach od przesilenia do przesilenia. Zatem cały ten okres od 21 czerwca do przesilenia zimowego 21 grudnia zaczniemy z intencją zrównoważenia tattw w miesiącu czerwcu.

Mam nadzieję, że to będzie dla was przyjemność, dla mnie będzie przyjemnością praktykowanie razem z wami. Mam nadzieję spotkać was podczas obchodów przesilenia letniego. Sat Nam.