

Medytacja miesiąca

Grudzień 2016

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu grudniu. Rok 2016 był wspaniałym rokiem i cudownym okresem dla Biblioteki Nauk Yogi Bhadžana. Oglądając ich biuletyny informacyjne mogliśmy widzieć wszystkie te ulepszenia wprowadzane do owej wspaniałej bazy danych nauk Yogi Bhadžana – nagrań dźwiękowych i video, wykładów – które można przeszukiwać. Jedną z rzeczy, na których chcemy się bardziej skupić w roku 2017, a którą rozpoczęliśmy już w roku 2016, jest opracowanie większej ilości opisów kriji spisanych z wykładów. Obecnie mamy ponad 300 kriji w Bibliotece Nauk Yogi Bhadžana, lecz z naszych obliczeń wynika, że są jeszcze dostownie całe setki kriji, których nie spisano, które nie pojawiły się drukiem w książkach wydanych przez KRI i nie krążyły od długiego czasu. Tym właśnie się zajmujemy i wyćwiczyliśmy niedużą grupę oddanych joginów do wykonania tych zapisów kriji. W rzeczywistości to dość złożony proces i trzeba znać sposób nauczania Yogi Bhadžana, gdyż on na każdych zajęciach nauczał w bardzo szczególny sposób, mierząc – tak to postrzegam – reakcje ludzi na jego polecenia, czasem wprowadzając drobne poprawki, obserwując zmiany i przejścia wzorców energetycznych i pól energii uczestników zajęć. Nie było to więc nic ścisłego, co miało zawsze przypisaną ściśle określoną ilość czasu; często mówił on o ściśle określonej ilości czasu i tempie, ale często czekał, aby zaobserwować, w jaki sposób ludzie w XXI wieku reagują na tę starożytną mądrość i starożytne techniki, które przekazywał.

Wymaga to więc pewnych umiejętności, żeby spisywać te informacje, a potem musimy poddać je ponownemu sprawdzeniu, zamienić w format xml czyli język komputerowy, żeby mogły pójść na stronę internetową, potem musimy porobić zdjęcia, opracować układ graficzny i jest to dość rozbudowany proces spisywania czegoś, czego jeszcze wcześniej nie spisano.

Jest koniec roku więc nakłaniam was do darowizn na rzecz Biblioteki Nauk Yogi Bhadžana, byśmy mogli kontynuować tę pracę i spisywać więcej kriji. Mamy również fundację, można robić zapisy testamentowe, można przekazywać instrumenty inwestycyjne i nadal na nich zarabiać, lecz kiedy odejdzie się z Ziemi, przekazać je dla Biblioteki, by można było przez długi czas kontynuować jej pracę, gdyż poza spisaniem kriji musimy przetłumaczyć to na inne języki; jogi kundalini wg nauk Yogi Bhadžana naucza się w 50 krajach na całym świecie, więc chcemy również uruchomić tłumaczenia i w roku 2017 będziemy pracować również nad tym.

Zatem to, czym chciałbym się z wami teraz podzielić, to krija, której jeszcze nie spisano – na ile wiem i na ile wiedzą inne osoby z KRI. Nazywa się Kriją Lotosowych Oczu, co jest dość interesującą ideą. Bardzo ciekawe jest słuchać video z nagraniem, gdzie Yogi Bhadžan mówi o tym, że nie wypytał swojego nauczyciela, co dokładnie to oznacza; chciałby to zrobić, ale teraz już nie może. Tak jak ja to rozumiem, to lotosowymi oczami możemy pojmować, odczuwać i doświadczać własnego piękna wewnątrz, własnego piękna we własnej duszy. Myślę, że jest to tak ogromnie ważne w tych czasach, gdyż jesteśmy tak bardzo napędzani przez rzeczy z zewnątrz. Kiedy przygotowaliśmy się do nagrania tego video, zauważyłem nadjeżdżającą furgonetkę pocztową. Taki widok zawsze mnie uszczęśliwia – rozumiecie – dostajemy jakiś zewnętrzny przekaz, jakąś przesyłkę; teraz oczywiście są to w większości e-maile, lecz kiedy kiedyś dostawaliśmy list od ukochanej osoby, to naprawdę coś znaczyło. Teraz to są głównie przesyłki z różnych sklepów internetowych, ale jest to po prostu jakiś przekaz przychodzący z zewnątrz i jesteśmy naprawdę nakierowani na świat zewnętrzny. Jednakże nasz świat wewnętrzny, nasza zdolność do spoglądania wewnątrz, spoglądania do środka z dobrocią i współczuciem dla siebie samego, zdolność do pojmowania i odczuwania piękna własnej duszy jest superważna, aby zachować równowagę w tych czasach.

To jest wspaniała i w gruncie rzeczy dość prosta krija. Postępuje się bardzo szczególnym ułożeniem oczu, którego Yogi Bhadźan nie używał bardzo często, a mianowicie wpatrywanie się w swój ośrodek księżycowy znajdujący się na podbródku. Zaczynamy więc oczywiście od mantry na dostrojenie się, Ong Namo Guru Dejw Namo, trzykrotnie, każde powtórzenie na jednym oddechu, a potem będziemy siedzieć z dłońmi w Gjan Mudrze, pierś uniesiona do góry, broda równo, Zamknięcie Szyi. Oczy będziemy mieć zamknięte, lecz będziemy je przymuszać do patrzenia w dół i wyobrażać sobie, że spoglądamy na własny podbródek. Jeśli jesteśmy przyzwyczajeni tylko do patrzenia w punkt między brwiami lub patrzenia prosto, będzie to wymagało pewnego wysiłku, by utrzymywać oczy skierowane w dół w kierunku tego ośrodka księżycowego. I wtedy – utrzymując rozluźniony oddech, bez wykonywania Oddechu Ognia ani żadnego rytmu oddechu – pompować rytmicznie punktem pępka tam i z powrotem. Pompując w tempie około raz na sekundę w myślach śpiewamy mantrę HAR – tworzenie. Na nagraniu wideo ludzie siedzieli wpatrując się do wewnątrz, urzeczywistniając piękno własnej duszy, śpiewając w myślach HAR, pompując punktem pępka – przez 18 minut. Następnie była druga i trzecia część kriji. Druga część trwa tylko 3 minuty i polega na tym, że utrzymując nadal oczy w pozycji śpiewa się HAR na głos. Następnie splata się dłonie, unosi nad głowę, ręce nieznacznie ugięte w łokciach, i dalej śpiewa się mantrę HAR przez kolejne 3 minuty. Na sam koniec bierze się głęboki wdech, zatrzymuje oddech, zaciska wszystkie mięśnie w ciele na jakieś 15 sekund i robi to łącznie trzy razy. I oto ta krija. Tak więc 18 minut siedząc z dłońmi w Gjan Mudrze, oczy wpatrzone w podbródek, pompowanie pępkiem, następnie śpiewanie na głos mantry HAR przez 3 minuty oraz śpiewanie na głos mantry HAR mając dłonie splecione i uniesione nad głowę.

Tak więc Matar Nen Krija – Lotosowe Oczy, będziemy ją praktykować w grudniu i zobaczą się z wami na początku nowego roku. Choć trwa to nieco dłużej, niż zwykle praktykujemy – łącznie w tym miesiącu będzie to zajmowało jakieś 25 minut – zakończmy w ten sposób ten rok, znajdziemy piękno w sobie i wyrażymy to każdemu, kogo spotykamy. Ludzie robią postanowienia na Nowy Rok, więc zanim je poczynimy odkryjmy tę równowagę, odkryjmy piękno w sobie, użyjmy lotosowych oczu, aby ujrzeć własną piękną duszę. Sat Nam.