

Medytacja miesiąca

Grudzień 2017

Sat Nam,

Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu grudniu. Będziemy wykonywać medytację na pomyślność pod nazwą GJAN CZAKRA KRIJA. Jest to krija, którą szefostwo KRI praktykowało przez ostatnie 120 dni na rzecz pomyślności KRI oraz Biblioteki Nauk, a ściśle na rzecz funduszu uposażenia dla Biblioteki Nauk Yogi Bhadzana. Ja również ją praktykowałem i chciałbym dalej ją praktykować w tym miesiącu grudniu. Gjan Czakra Krija jest bardzo interesująca, ponieważ – Biblioteka Nauk jest tak cenna – kriję tę praktykowano na wiele różnych sposobów, lecz teraz mamy dostęp do nagrania wideo, kiedy YB nauczał jej w Londynie 19 lutego 1996 r., a sygnatura biblioteczna to M121. Mamy sposobność oglądania, jak nauczał tej kriji i słuchania tych cudownych rzeczy, które na jej temat mówi. Są tam naprawdę wspaniałe opowieści. W którymś miejscu, na zakończenie, powiedział: „Ludzie są zdolni do zmiany swego życia z żebraka w księcia i nadal to czynią. Odnajdują sekret jak powiększyć własne halo, aby ich blask mógł przyciągać wszelkie sposobności i mogli zażywać pomyślności – pomyślności, którą można się dzielić z innymi”.

Pracowaliśmy nad linią łuku i będziemy kontynuować pracę z linią łuku w tej kriji. To prawdziwa frajda oglądać YB, jak pokazuje tę kriję, gdyż jest tu w istocie tak niezwykle elegancki w ruchach. Jak zwykle, oczywiście, zaczynamy od mantry Ong Namo Guru Dejw Namo, trzykrotnie, a następnie mantra, która jest w tej kriji: SAT NAM, SAT NAM, ŁAHEJ GURU. Nazywa się tę wersję „Indyjską wersją mantry Łahej Guru” – gdybyśmy chcieli wykonywać ją z podkładem muzycznym, lecz można ją również wykonywać bez muzyki. Skoro jest to Gjan Czakra, to używamy gjan mudry. Wtedy zasadniczo wykonujemy okrężne ruchy dookoła głowy, oczyszczając swoją linię łuku. Dłonie idą w dół mniej więcej na wysokość Ośrodka Serca i robimy nimi naprzemienne ruchy, jedna idzie do góry i do tyłu a druga na dół i z przodu. I śpiewamy przy tym mantrę Sat Nam, Sat Nam, Łahej Guru, Łahej Guru – w rytmie nagrania, jeśli z niego korzystamy. Robimy to przez jedenaste minut. Oczy skupione na czubku nosa. Przez ostatnie kilkanaście sekund przyspieszamy nieco ruchy i krija ma bardzo szczególne zakończenie. Na koniec tych jedenastu minut wyciągamy wyprostowane ręce utrzymując gjan mudrę w górę nad głowę, ramiona są przy uszach, i mocno prostujemy kręgosłup. Na krótko zatrzymujemy oddech, robimy wydech i opuszczamy ręce. Powtarzamy drugi raz to samo. Za trzecim razem podnosimy ręce, zatrzymujemy oddech i utrzymując ręce w górze robimy siedem skrętów tułowia wokół osi kręgosłupa, po siódmym skręcie wydech i opuszczamy ręce i rozluźniamy je.

Praktykując tę mantrę, przez kilka pierwszych dni odczuwamy, że to niezły trening dla ramion, ale po trzecim czy czwartym dniu staje się to bardzo naturalne i łatwe i odkrywamy, że nasze halo jaśnieje, nasza linia łuku się przejaśnia. Praktykujmy to więc w tym miesiącu. Jeśli mamy możliwość ofiarujemy wpłatę na fundusz uposażenia Biblioteki Nauk KRI, dowiedzmy się więcej o tym funduszu, i doświadczy tej pomyślności, dzielimy się tą pomyślnością z innymi, by zakończyć rok 2017. To będzie radość praktykować to razem z wami – w moim przypadku przez czwarty okres 30 dni.  
Sat Nam.