

Medytacja miesiąca

Lipiec 2016

Sat Nam.

Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu lipcu. Dopiero co mieliśmy wspaniałą sadhanę na przesilenie letnie w Nowym Meksyku i jej tematem była, jak również tematem Festiwalu Jogi w przyszłym miesiącu będzie, jedna z sutr pozostawionych nam przez Yogi Bhadżana: „Zrozum ze współczuciem, lub mylnie pojmisz te czasy”. To wspaniały temat do kontemplowania. Zaś samo współczucie – ciekawa rzecz; podczas któregoś z wykładów Yogi Bhadżan powiedział, że współczucie jest czymś wrodzonym, czymś, z czym się rodzimy. W czasie innych wykładów wspominał, że miał tyle współczucia, że aż ludzie narzekali. Wobec ludzi zawsze przyjmował linię współczucia. Jednakże współczucie można kultywować.

Według mnie kluczem w tej sutrze jest to, jak on pojmuje słowo ‘zrozumieć’. Zrozumieć (understand) to w istocie stanąć pod czymś (stand under) – zawsze posługiwał się tą (słabo przekładalną na inne języki) gra słów. A jeśli stajemy pod czymś, to w istocie poddajemy się temu czemuś. Jeśli więc poddajemy się całej tej postawie współczucia, to możemy ją potwierdzić i urzeczywistnić. Cóż jednak przewyższa współczucie? Zawsze mówił, że jest tym oddanie się czemuś z zaangażowaniem. Jeśli stajemy pod czymś, to wtedy mamy coś nad sobą, i jest to w istocie oddanie się z zaangażowaniem własnej wyższej jaźni.

Ideą współczucia nie jest coś, co można założyć na siebie jak jakieś ubranie, lecz jest co coś, co można kultywować w sobie poprzez potwierdzanie i rozpoznawanie boskości w sobie.

Zrobimy dziś coś wspaniałego. Jest to medytacja, którą praktykowaliśmy niedawno podczas zgromadzenia nauczycieli tu w Espaniola, co pochodzi z serii wykładów Yogi Bhadżana pod nazwą Dotknięcie Mistrza. Datuje się to na 1996 rok i ma nazwę Krija na poszerzenie promienności. Przed nią jednak wykonamy coś, co jest jedną z moich ulubionych praktyk i czego Yogi Bhadżan nauczał w 1975 roku, co się nazywa Ungali paranajam, co znaczy ‘szesnaście’. Jest to praktyka z dzielonym oddechem, odcinkowym oddechem, z wykorzystaniem pañdź szabaad czyli SA TA NA MA. Co niezwykle, pomimo swej nazwy sugerującej szesnaście oddechów, w istocie liczymy jedynie do piętnastu, a wytłumaczenie brzmi, że dodaje się do tych piętnastu sam oddech i to daje szesnaście – jedna z tych zawiałości.

To, nad czym on wtedy pracował z nami wszystkimi w tamtym czasie, było rozpoznawanie własnego wnętrza, gdyż byliśmy tak bardzo przyzwyczajeni, że wszystko przychodzi z zewnątrz. Tak nas uczono, tak wskazywały różne systemy, religia, różne drogi do uwznioślenia, które kazały nam robić coś, zamiast wyzwalać to w nas od wewnątrz. Mieliśmy więc zacząć zajmować się wewnętrznymi dźwiękami i chociaż używamy tu mantry SA TA NA MA, to te wewnętrzne dźwięki są czymś większym, czymś wykraczającym poza same dźwięki, czymś określanym jako dźwięk, lecz będącym w równym stopniu uczuciem, emocją oraz stanem umysłu i świadomości, sposobem kierowania się i dostawiania do wewnątrz.

Tak więc robimy mantrę na dostrojenie się, Ong Namo Guru Dejw Namo, trzykrotnie, a potem wykonujemy tę pranajamę tylko przez trzy minuty, żeby niejako skierować się, nastawić do wewnątrz dla tej kriji, która będziemy wykonywać dla uzyskania promienności, gdyż promiennosc jest wzbudzana od wewnątrz. Kiedy widzimy kogoś promiennego, to mówimy, że ma w sobie wewnętrzne piękno, które błyszczy na zewnątrz. Tak więc najpierw zwrócimy się do własnego wnętrza, wykonując

to przez 3 minuty, a następnie będziemy robić kriję na promiennosc pochodzącą z Dotknięcia Mistrza przez jakieś 10 – 11 minut.

Po mantrze na dostrojenie się dłonie w Gjan mudrze opieramy na kolanach, oczy zamknięte i skupione na punkcie brwi, zamknięcie szyi. Wdychamy przez nos w piętnastu krótkich odcinkach, a potem wydychamy przez nos w piętnastu krótkich odcinkach i kontynuujemy w ten sposób przez 3 minuty. Liczenie śledzimy śpiewając w myślach piętnaście razy SA przy wdechu, TA piętnaście razy przy wydechu, NA piętnaście razy przy wdechu i MA piętnaście razy przy wydechu. Po 3 minutach – wdech, zatrzymanie oddechu, wydech, siedz przez chwilę w ciszy, potem potrzymaj dłonie o siebie, unieś je nad głowę i powytrząsaj, skręć ciało na boki dla rozluźnienia się i opuść dłonie. Tę pranajamę można rozbudowywać do 31 minut, powiększając codziennie o minutę, ale tutaj robimy ją przez kilka minut, aby się przygotować.

Krija na promiennosc z wykładów Dotknięcia Mistrza. Dłonie w Gjan mudrze; czasem kciukami naciskamy paznokcie palców wskazujących, czasem odwrotnie. Dłonie trzymamy z boków ciała, łokcie nieco odsunięte, ręce odciągamy do tyłu, żeby poczuć otwarcie klatki piersiowej, zamknięcie szyi, oczy wpatrują się w czubek nosa utrzymując w równym stopniu obie strony nosa w polu widzenia, usta układamy w literę 'O' i wykonujemy długi, głęboki oddech przez usta – wdech przez usta i wydech przez usta. Upewniamy się, że utrzymujemy usta ułożone w literę 'O', gdyż to pobudza układ przywspółczulny. Jest bardzo uspokajające i podnoszące i będziemy słuchać nagrania jednego z wierszy Yogi Bhadżana w aranżacji Mata Mandir Singha – Yogi. Wchodzimy więc w pozycję, oczy na czubku nosa, 'O' z ust, długi głęboki oddech podczas słuchania nagrania. Po dwukrotnym powtórzeniu i zakończeniu nagrania: wdech, zatrzymanie oddechu, wejście w stan siunja, zero, wydech, wyciągnięcie rąk nad głowę i wytrząsanie dłoni, skrócenie ciała kilka razy dla rozluźnienia się, opuszczenie dłoni po aurze na dół. Pamiętajmy, żeby podzielić się tą energią śpiewając 'Niech cię wieczny słońca blask...'. Pomyślmy o kimś, kogo chcemy uleczyć i uwznioślić odwołując się to tego współczucia, które wzbudziliśmy z wnętrza siebie, mogąc nagle odczuwać boskość w sobie samych i boskość w każdym innym i właśnie to połączenie wytwarza w nas współczucie. Cieszę się na tę praktykę. Radujcie się tym ciepłym miesiącem lipcem.

Sat Nam.