

lipiec 2017

Medytacja miesiąca

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu lipcu. Będziemy praktykować parę kriji... Pamiętacie tę z czerwca? Robiliśmy oddech "O" dla zrównoważenia tattw z tego wspaniałego wykładu, który Yogi Bhadžan dał 17 grudnia 1996 roku na Florydzie. To był jeden z tych wykładów, gdzie on naprawdę wchodził głęboko. Była tam grupa osób praktykujących jogę od długiego czasu i dał wiele – wejdźcie na stronę Biblioteki Nauk Yogi Bhadžana i przekonajcie się sami – dał wiele bardzo ciekawych wskazówek dotyczących zdrowia i dał te trzy krije. Powiedział, żeby pierwszą z nich – którą praktykowaliśmy w czerwcu – wykonywać przez jedenaście minut, jeśli jednak nie mamy czasu na coś tak formalnego, to zawsze trochę czasu możemy wykroić, tak wnioskował, gdyż powiedział, żeby nie robić tego, kiedy prowadzi się samochód, aby się odnowić. I tutaj ujął to nieco w stylu japońskiego koanu: „Da wam to równanie na ten dzień, równanie dnia”. Równania są same w sobie czymś skończonym i mają określony wynik, tak więc równanie dnia tłumaczę sobie jako wprawienie siebie w szybki stan równowagi w odniesieniu do zrównoważenia tattw. Techniki te, które wam dzisiaj pokażę, są krijami. Wyzwanie, jakie wam stawiam, jest następujące: obie te krije, które wam zaraz pokażę, praktykujcie w jakimś czasie w ciągu dnia, zróbcie sobie przerwę, jak późnym przedpołudniem, kiedy robimy sobie przerwę, żeby coś przekąsić – więc zróbmy wtedy tę kriję tylko przez pięć minut, gdyż tak nam powiedział, by robić ją przez pięć minut, a drugą kriję, której was nauczę, zróbcie również tylko przez pięć minut. Tutaj bardzo wyraźnie kładł nacisk, żeby nie wykonywać ich znacząco dłużej. W sprawie tej drugiej powiedział wręcz, żeby nigdy nie robić jej ponad jedenaście minut – żeby nie wiem co.

A więc ta pierwsza krija, najpierw dostrajamy się mantrą Ong Namó Guru Dejw Namó, trzykrotnie. Potem, to jest interesujące, będziemy rytmicznie zaciskać dłonie mocno na wysokości ośrodka serca naprzemiennie w oba sposoby (prawa na wierzchu lewa pod spodem, następnie na odwrót), oczy będą także wpatrzone w czubek nosa i będziemy oddychać oddechem „O”, śpiewając w myślach mantrę Sa Ta Na Ma, zmieniając uchwyt dłoni przy każdej sylabie, jeden cykl wdechu i wydechu przez usta ułożone w literę „O” na jedną sylabę mantry i zmianę dłoni. Na zakończenie głęboki wdech, ściśnij mocno dłonie, naciskaj językiem na podniebienie, po pięciu – dziesięciu sekundach wydech armatni i powtórz to jeszcze dwa razy. Tak więc pięć minut naprzemiennego ściskania dłoni, potem trzykrotnie zatrzymanie oddechu na pięć – dziesięć sekund z przyciskaniem języka do podniebienia i wydech armatni i te pięć minut już mamy.

W innej części dnia zrobimy tę drugą pięciominutową kriję. Tutaj Yogi Bhadžan nie podał położenia oczu, więc można je zamknąć, nie podał również zakończenia. Powiedział, by wykonywać ją przez pięć minut i to zmieni serum w naszym kręgosłupie i szarą masę w naszym mózgu. To znowu jest silna krija. Zatem pod dostrojeniu się układamy przedramiona prawe na lewym przed sobą poziomo, dłonie zwrócone wewnątrz do dołu i będziemy unosić je i opuszczać na niedużym odcinku utrzymując równoległe do podłogi, i, pompując pępkiem, śpiewać Sa Ta Na Ma na głos, jedno uniesienie i opuszczenie przedramion na jedną sylabę mantry. (Nirvair pokazuje) Robiłem to nieco dłużej niż zazwyczaj demonstrując jakąś technikę, ponieważ rzeczywiście czułem, jak mój kręgosłup się zmienia, kiedy to wykonywałem. Tak więc tylko przez pięć minut, na koniec zatrzymaj, głęboki wdech – tu nie podał konkretnego sposobu zakończenia, potem rozluźnij się i siedź przez chwilę w tej medytacyjnej przestrzeni.

Na zakończenie tych kriji zawsze dobrze jest zaśpiewać „Niech Cię wieczny słońca blask...”, aby wystać na zewnątrz tę energię, by się nią podzielić z innymi. Tak więc w miesiącu lipcu, który, wygląda na to, że będzie intensywny – wszystko wydaje się bardzo intensywne w roku 2017 – utrzymujmy się

zebrani w sobie, zespoleni, wykonując te dwie rzeczy w ciągu dnia; rano tę pierwszą kriję przez pięć minut z zaciskaniem dłoni, po południu tę drugą przez pięć minut i zobaczymy, jak pójdzie nam cały miesiąc, gdyż będziemy robić to razem, a jestem bardzo szczęśliwy, robiąc to razem z wami. Sat Nam.