

Medytacja miesiąca

Listopad 2016

Sat Nam!

Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu listopadzie. Mamy dzisiaj do praktykowania wspaniałą kriję. Pochodzi ona z jednej z moich ulubionych publikacji KRI, pod tytułem *Prana, Prani, Pranijam*. Nazwa tej kriji to Inicjacja do Intuicji i pamiętam tę kriję z odległych czasów, ponieważ we wczesnych latach Yogi Bhadžan nauczał na temat medytowania nad błękitną perłą, a tego ona właśnie dotyczy – medytowania nad błękitną perłą – to zaproszenie do inicjacji do intuicji. Nasza intuicja jest tak bardzo ważna. Jeśli spojrzymy na Bibliotekę Nauk Yogi Bhadžana i poszukamy pod słowem ‘intuicja’, to jest zadziwiające, jak wiele Yogi Bhadžan nauczał o niej przy tych rozmaitych okazjach, kiedy nauczał. Podczas tego wykładu, kiedy o niej mówił, mówił bardzo precyzyjnie, mówiąc, że kiedy się budzimy – i chodziło mu o to w zarówno w znaczeniu przenośnym, jak i dosłownym – że kiedy się budzimy, to zaczynamy dostawać odpowiedzi na rzeczy, które nas rzeczywiście trapiły lub które usiłowaliśmy rozpracować. Częściowo dotyczy to tego, że mamy tak wiele zdolności do rozumienia na wszelakich poziomach wszystkich sytuacji, w których się znajdujemy, lecz jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do nawykowego – bo tak w rzeczywistości działa umysł – przetwarzania tego na bardziej powierzchownych poziomach i wtedy naszą uwagę odciągają różne rzeczy. Powinniśmy więc zacząć używać własnej intuicji, wykorzystywać więcej własny mózg. Na dodatek, jak mówił, będziemy mogli bardziej panować nad własnymi reakcjami gniewu. Dla mnie już samo to jest warte praktykowania tej kriji, bo to właśnie wtedy, kiedy wpadamy we wzburzenie, kiedy tracimy wszystko i tracimy zdolność do widzenia dowolnego poglądu z pewnej perspektywy, zatracamy się w tej płomiennej emocji gniewu, zaś jeśli jesteśmy zdolni do opanowania własnego gniewu, wtedy możemy dać sobie tę perspektywę. To właśnie dlatego, kiedy medytujemy, chcemy wchodzić w ten stan neutralności, stan siunija, byśmy widzieli z perspektywy. Otoczeni własną intuicją i ową perspektywą, możemy znacznie lepiej działać na świecie w o wiele bardziej skuteczny sposób.

To może być najtrudniejsza z kriji, jakich kiedykolwiek nauczałem w tym cyklu, i to nie dlatego, że będziemy robić coś wyjątkowego, jak czasem podczas Jogi Białej Tantry, te ramiona u góry – o nie! – trzymanie palca na czole partnera; jeśli braliście udział w praktykach Jogi Białej Tantry, to wiecie, jakim to może być sporym wyzwaniem. Czasem jednak największe wyzwanie jest wtedy, kiedy po prostu siedzisz tu i to właśnie o coś takiego będzie tu chodziło, że zasadniczo będziemy po prostu siedzieć, z paroma dodatkowymi elementami. Powiedziałbym, że są cztery krytyczne elementy w tej kriji. Nie będzie tu żadnej mantry, nie będzie szczególnego oddechu, będziemy po prostu utrzymywać się w pozycji i pozwalać przemianie zachodzić w naszym mózgu. Będziemy tworzyć określone nowe ścieżki neuronowe i to chyba w pewnym sensie to w tym znaczeniu Yogi Bhadžan nazwał to inicjacją; uruchamia to funkcjonowanie tych ścieżek, tak że używamy bardziej płatów czołowych i nasz proces intuicji jakby się załącza. Jeśli już jesteśmy osobą intuicyjną, to będziemy jeszcze bardziej.

A zatem te cztery elementy. Najpierw oczywiście dostroimy się mantrą Ong Namo Guru Deju Namo, trzykrotnie, za każdym razem na jednym oddechu, a potem mudra: trzy środkowe palce są razem i tym razem prawdziwie zamykamy kciukiem mały palec; często Gjan Mudra ma postać bierną, kiedy tylko stykają się czubki kciuka i małego palca, lecz tym razem w sposób aktywny blokujemy kciukiem palec Merkurego i tak będą ułożone dłonie. To więc jest ważny element. Drugim ważnym elementem jest umiejscowienie języka. Jest kilka kriji, w których Yogi Bhadžan nauczał jakiegoś położenia języka. Tutaj zawijamy język do tyłu, jakbyśmy próbowali go połknąć, tak że czujemy naciąganie u spodu języka – Yogi Bhadžan nazywał to nerwem środkowym języka – to, co utrzymuje język w miejscu powinno być wyraźnie naciągnięte, na granicy lekkiej niewygody, i powinniśmy to utrzymywać. Zęby trzonowe

powinny być zablokowane o siebie, kiedy przenosimy język do środka. Wreszcie będziemy wpatrywać się w czubek nosa, utrzymując oba boki nosa równo w polu widzenia i będzie to bardzo mocne skupienie na czubku nosa, tak że zobaczymy ową błękitną perłę – albo czarną perłę, jakkolwiek zechcemy ją nazwać. Pierwotnie, w latach siedemdziesiątych, kiedy Yogi Bhadźan nauczał na ten temat, zwykle mówiłem sobie: ojej, nie widzę żadnej perły unoszącej się w powietrzu przede mną! Tu naprawdę zaś chodzi o rodzaj cienia, poświaty wokół czubka nosa, która może być błękitna lub czarna, lecz widzimy górną półkulę całej perły; w sensie mistycznym jest tu cała perła, lecz widzimy tylko aureę lub nieznaczną cień nad czubkiem własnego nosa – to jest ta błękitna perła, czarna perła. Czwartym elementem będzie Zamknięcie Szyi.

Czyli utrzymujemy stabilną mudrę, utrzymujemy język odciągnięty bardzo mocno do tyłu i utrzymujemy spojrzenie mocno utkwione na czubku nosa, by postrzegać ten cień – a on nie będzie tu stale i w sposób konsekwentny, zaś będzie pojawiał się i odchodził, lecz pamiętać o mudrze, pamiętać o odwijaniu języka do tyłu i pamiętać o utrzymywaniu Zamknięcia Szyi to już wystarczy, gdyż odkrywamy, że w miarę jak nasz umysł wędruje, to tracimy pozycję. Nie chodzi mi o, to byśmy byli totalnie sztywni przez cały czas i trzymali się ze strachu; musimy przepracowywać umysł podczas utrzymywania pozycji i niejako przypominać sobie podczas wykonywania kriji o utrzymywaniu tych elementów naprawdę stabilnymi.

Yogi Bhadźan powiedział, że jeśli uda nam się być w tym przez 3 minuty, to już wygraliśmy, lecz my będziemy to wykonywać przez 11 minut w tym miesiącu listopadzie. Kiedy stwierdzamy, że po prostu siedzimy i umysł jest nieco rozproszony, to nie jesteśmy w tym naprawdę, lecz zalecałbym, zrobienie jakiejś pranajamy przed rozpoczęciem kriji. Może to być oddychanie na przemian dziurkami nosa, może być Oddech Ognia, gdyż sama ta medytacja, o której właśnie mówiłem, jest w istocie sporym wyzwaniem, żeby po prostu ją utrzymać. Tak to będzie z zewnątrz wyglądało. (Nirvair pokazuje). Po zakończeniu zrobimy trzy razy oddech; często nauczał tego przy innych krijach i medytacjach, lecz tym razem mówił do bardzo dokładnie i ściśle. Wstrzymamy oddech i zaciśniemy wszystko w ciele trzykrotnie. W istocie miał na to osobne określenie i nazywał to *kampana*. Będziemy zaciskać wszystko w swoim ciele tak mocno, że niemal zaczniemy drżeć i trząść się. Wtedy rzeczywiście skupiamy wzrok na czubku nosa, rzeczywiście odciągamy język do tyłu i rzeczywiście utrzymujemy mudrę zaciskając całe ciało trzy razy. Nie określił dokładnie czasu, lecz 10 15 sekund za każdym oddechem powinno wystarczyć. Powiedział, że jest to bardzo ważne dla rozprowadzenia tego, co robiliśmy z nerwem środkowym, szusumną, z nerwem środkowym języka, by pracować z mózgiem i otworzyć te ścieżki neuronowe i rozprowadzić to po całym ciele.

Tak więc jedenaście minut, będziemy to robić wspólnie, zainicjujemy siebie do intuicji, gdyż intuicja jest najważniejszą rzeczą, jaką możemy mieć dla znalezienia wszystkich tych odpowiedzi, których poszukujemy na rzeczy, które dzieją się w nas, będziemy mogli zrozumieć następstwa sekwencji zdarzeń, jakie tworzymy. Jest to sposób sprawienia, że nasze życie potoczy się nieco bardziej gładko, bardziej szczęśliwie, bardziej zdrowo. Zróbmy to więc wspólnie w tym miesiącu.

Sat Nam