

Medytacja miesiąca listopad 2017

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu listopadzie. Będziemy teraz robić kolejną cudowną, jedenastominutową kriję i nazywa się ona medytacją Torkuti Turwani. Występuje ona w Bibliotece Nauk Yogi Bhadżana pod sygnaturą LA 037, gdybyście chcieli ją tam odszukać. Jest to z paru powodów interesująca krija do praktykowania w tym czasie. Jednym z nich jest to, że jest ona wspaniała do praktykowania, gdy dzieją się katastrofy, a tej jesieni mieliśmy wiele naturalnych katastrof na całym świecie. W istocie Yogi Bhadżan powiedział na ten temat dokładnie coś takiego: „Muszę podać tę medytację, gdyż jest tak dużo promieniowania w atmosferze, że wasze nerwy nie dają rady tego znosić i stajecie się zgryźliwi i podenerwowani. Osoby o słabym układzie współczulnym nie mogą zachowywać trzeźwej głowy i robią niewłaściwe rzeczy. W przypadku promieniowania pochodzącego z energii jądrowej czy całkowitego zniszczenia, to jeśli możemy doskonale opanować swój umysł, może to nam pomóc. Im będzie prostszy, tym będziemy szczęśliwsi. Działa ona szybko, działa pewnie, jest jedną z najbardziej uświęconych mantr. Ta krija działa wprost na miejscu. Ile ją śpiewamy, tyle wraca do nas. Ona wytnie karmę i w to miejsce wejdzie tyle samo dharma. Torkuti to trójkąt Trzeciego Oka. Będziemy wpatrywać się w czubek nosa, tak więc tym trójkątem są nasze oczy i czubek nosa – ten trójkąt. Turwani znaczy Trójkąt Kosmiczny”. Yogi Bhadżan zdefiniował to w późniejszym wykładzie, jako Siakti, Bhakti i Gjan – wiedza. Siakti – energia, moc, Bhakti – energia płynąca z oddania, oraz Gjan – energia biorąca się z wiedzy płynącej z równowagi Siakti i Bhakti. Mówi więc: „Te dwa trójkąty są bardzo ważne. Ta mantra może powstrzymać kosmiczne zaburzenie. W starożytnych czasach, kiedy przychodziły tajfuny, kiedy z nieba nadchodziło zniszczenie, ludzie zwykli praktykować tę mantrę. Kiedy uznawali, że nie ma żadnej ucieczki, siadali wspólnie, medytowali i śpiewali. Wtedy jakoś cud boski, ręka boska ratowała ich. To jest ta zasadnicza mantra”.

Mantra ta brzmi: PRANA, APANA, SZUSZUMNA HARI, HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HARI. Znów, to samo w sobie to Trójkąt Kosmiczny: prana, apana, szuszumna – prawy kanał, lewy kanał i kanał środkowy. PRANA, APANA, SZUSZUMNA HARI, HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HARI. Będziemy śpiewać to trzykrotnie na jednym oddechu, przez jedenaście minut i jest tu bardzo szczególna mudra. Zaczynamy więc, oczywiście, od mantry na dostrojenie się, Ong Namo Guru Dejw Namo, trzy razy. YB nazywa tę mudrę Dhjana Mudrą – mudrą głębokiej medytacji. Dłonie w gjan mudrze (kciuk i palec wskazujący stykają się, pozostałe palce wyprostowane w górę), trzymamy z boku w pobliżu barków, łokcie z tyłu, dłonie z tyłu, serce otwarte, pierś uniesiona, podbródek poziomo, Zamknięcie Szyi. Oczy będą wpatrywać się w czubek nosa, tworząc ten jeden z tych trójkątów. I będziemy śpiewać mantrę trzykrotnie na jednym wdechu (Nirvair demonstruje). Wtedy bierzemy kolejny głęboki wdech i kontynuujemy. Robimy tak przez 11 minut.

Myślę, że jest bardzo ważne, aby w tych czasach katastrof mistrzowsko opanować tego rodzaju medytację, gdyż w czasach katastrof naturalnych, w czasie tak silnego uaktywniania się biegunowości w obecnych czasach, aby służyć ludziom, my sami musimy być spokojni, odprężeni i wewnętrznie zrównoważeni w sobie, i mamy wtedy naprawdę sposobność, by dzielić się tym z innymi ludźmi. Praktykujmy to więc w listopadzie i cieszymy się tym, i chciałbym dowiedzieć się od was, jak zawsze gdy praktykujemy te krije w każdym miesiącu, jakie było wasze doświadczenie. Cieszę się również na własne doświadczenie.

Sat Nam.