

Medytacja miesiąca

maj 2017

Sat Nam!

Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu maju. Będziemy praktykować tę niesamowitą kriję, której Yogi Bhadźan nauczał 10 kwietnia 1996 roku. Praktykowałem ją i nauczałem od czasu, kiedy ją odkryłem, gdyż podczas moich podróży uczyłem i prowadziłem warsztaty na temat Dziesięciu Ciał, zaś ta jest dla szóstego ciała – Linii Łuku, a ja po prostu naprawdę lubię tę kriję. Uczyłem jej również pojedyncze osoby, ponieważ sam naprawdę lubię korzyści, jakie ona daje. Linia Łuku dotyczy Adźnia czakry i jest, oczywiście, tym halo energetycznym, które biegnie nad czubkiem głowy od ucha do ucha; kobiety mają dodatkową Linię Łuku, która biegnie również przez piersi.

Linia Łuku daje nam moc modlitwy oraz ma w sobie jakość ochronną. Obecnie dobrze jest zawsze rozumieć, co się robi i czemu się to robi, ustanawiać jasne intencje dla działań, które się zamierza podjąć, gdyż wraz z szybkością obecnych czasów oraz wyzwaniem stawianymi przez te czasy bardzo dobrze jest mieć ten jasny, wyraźny kierunek. Linia Łuku daje nam naprawdę tę zdolność skupiania się, więc jeśli rzeczywiście chcemy ustanowić jakąś jasną intencję, pracujemy z Linią Łuku, praktykujemy wcześniej tę kriję, by obrać jakiś kierunek. Częścią tej kriji – ma ona dwie części; pierwsza wiąże się z oddechem „O”, którego nauczał Yogi Bhadźan, a który jest energetyzujący. Ryglujemy się przy tym w Linii Łuku, w wymiarze Linii Łuku, i w istocie Yogi Bhadźan mówił, że jeśli już usadowimy się w tej pozycji, utrwalimy się w niej, to powinniśmy pozostawać w niej superstabilni, bez żadnego ruchu, jakby podłączywszy się do jakiegoś gniazda, używając więc energii pranicznej oddechu, aby energetyzować Linię Łuku. W części drugiej, jego instrukcje mówią, by młotkiem wybijać mantrę, śpiewamy mantrę HAR, wciągając punkt pępka przy śpiewie mantry HAR przez kilka minut. Do punktu skupienia i kierunku, jaki mamy wraz ze swoją intencją, możemy dodać cały ten wymiar energii ośrodka punktu pępka, który staje się bardzo aktywny w aspekcie dostarczania energii Wszechświata, energii pranicznej, oraz swojej osobistej energii – poprzez punkt pępka.

Tak więc jest to coś niezwykłego, sprawia, że jesteśmy jaśni i lekcy, jaśniejący i w istocie Yogi Bhadźan powiedział, że cali zmieniamy się w Linię Łuku, rozlegle czująca istota ludzka, mogąc posługiwać się procesem intuicji pobudzonej przez Adźnia czakrę i możemy pozostawać jaśniejący w swoim rzutowaniu na zewnątrz, by będąc aktywnym i decydując się na jakieś działanie, być sprawnym i skutecznym i by to rzeczywiście wyszło!

Zwsze zaczynamy od mantry na dostrojenie się, Ong Namo Guru Dejw Namo, trzykrotnie. Następnie dłonie układamy z boku ciała tak, że czubki palców są mniej więcej na poziomie dołu płatków uszu, palce wskazujące i środkowe wyprostowane, pozostałe zgięte do wnętrza dłoni i przyciśnięte kciukami. Łokcie są ściągnięte do tyłu, tak by pierś była otwarta, siedzimy wyraźnie na kościach kulszowych, utrzymujemy Zamknięcie Szyi. Oczywiście będą zamknięte. Następnie usta układamy w małą literę „O”. Wykonujemy głęboki i mocny wdech i wydech przez usta i wsłuchujemy się w dźwięk – nie jest to gwizd, lecz tylko szczególny dźwięk oddechu płynącego przez otwarte usta. Wykonujemy to przez 8 minut. Po upływie tych 8 minut zaczynamy śpiewać mantrę Har, używając czubka języka i Punktu Pępka, i śpiewamy przez 3,5 minuty. Na sam koniec dwukrotnie – czasami instruował, by robić to trzykrotnie – tym razem dwukrotnie zatrzymujemy oddech po wdechu i zaciskamy całe ciało, bardzo mocno zaciskając wargi.

Mam szczerą nadzieję, że spodoba się wam ta krija. Ma bardzo mocny skutek. Jeśli będziemy praktykować ją przez cały maj, ludzie będą do nas podchodzić i pytać: „Co się w Tobie zmieniło? To nowa fryzura? Wyglądasz jakoś inaczej”.

Linia łuku jest niezwykła. Pracujmy z Linią łuku i po prostu się przyglądajmy, jak to zmienia nasze życie. Sat Nam.