

## Medytacja miesiąca

marzec 2017

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto mamy miesiąc marzec. Czyż ta pierwsza część roku nie przeleciała tak szybko? Mamy już marzec i jesteśmy gotowi wkroczyć w czas wiosny! Wiosna jest niezwykłą porą roku, mamy sposobność dać odejść zimie i przygotować się na lato. Dzień 21 marca, dzień równonocy, jest zawsze czymś szczególnym. Danie odejść zimie i przygotowanie się na czas powiększania, jaki niesie ze sobą lato, jest czymś ważnym i wymaga świadomego sposobu zresetowania siebie, by móc wejść w letni wzrost i powiększanie. Mamy w tym roku dużo wspaniałych programów KRI w Nowym Meksyku, wśród nich będzie również kurs 21 Etapów Medytacji i w tym miesiącu będziemy robić kriję pochodzącą z tego programu. Będę uczył podczas tego kursu, także Shanti Shanti Kaur, Guru Singh i Krishna Kaur, więc jest to wspaniały zespół i cieszę się na możliwość nauczenia się czegoś od tych wspaniałych nauczycieli podczas tego lata.

Etap, który będziemy praktykowali dzisiaj, by mieć posmak idei odnowy wiosennej, nazywa się Uprzejmość, etap 10. Możemy myśleć, że to jest tylko kwestia wdzięku wyrażanego w stosunkach społecznych; wychowała mnie mama pochodząca z Kanady, bardzo formalna osoba, kładąc nacisk na właściwe zachowania społeczne, kiedy mówi się właściwą rzeczą we właściwym czasie, lecz Yogi Bhadźan uczył o tym w nieco inny sposób. Tak, wdzięczne obchodzenie się w stosunkach społecznych jest istotne; on sam był osobą bardzo elegancką w sposobie bycia, w kontaktach z innymi, lecz uprzejmość, o której mówił, jest niedwoistością istnienia. Mówił tu o prawie rzutowania. Ponieważ żyjemy w świecie dwoistości, rzutowanie na zewnątrz potrzebujemy zrównoważyć refleksją skierowaną do wewnątrz i lubił przywoływać tu analogię lustra. Kiedy patrzymy w lustro, jest tu patantra, czyli widzimy dokładny obraz siebie odbity w lustrze i widzimy dokładną odległość pomiędzy sobą a swoim odbiciem w lustrze. Wysnuwa tu analogię pomiędzy związkiem pomiędzy naszym umysłem i istnieniem a kosmosem albo naszą nieskończoną jaźnią, wyższą jaźnią, a mianowicie im bliżej będziemy tego rzutowania na zewnątrz, tym bliżej to odbicie będzie nas. Wymogiem zatem, aby mieć ów uprzejmy stan istnienia, kiedy w istocie nasz wdźwięk w relacjach społecznych będzie bardzo autentyczny, jest bycie połączonym samym sobą z wszystkimi rzeczami; tego właśnie dotyczy wdzięczne obchodzenie się kontaktach społecznych, czyli pozwalanie sobie na zmieszanie siebie z inną osobą i postrzeganie w tej drugiej osobie – jeśli nie widzimy Boga we wszystkim, to w ogóle nie widzimy Boga – odbicie naszej własnej nieskończonej jaźni. W każdym współoddziaływaniu, w każdym położeniu, czasem lubimy wyobrażać sobie, że życie coś nam sprawia, zamiast widzieć że życie jest dla nas. Życie jest tu dla nas, by dawać nam sposobności, by stawiać nam wyzwania, tak byśmy mogli poddawać siebie własnej refleksji, byśmy mogli wyostrzać własną świadomość, byśmy mogli sami siebie poprawiać, uczyć się i wzrastać w świadomości. Wymogiem dla tego – i dla bycia uprzejmym – jest życie w owym stanie niedwoistości, gdzie nie ma żadnego rozdzielenia pomiędzy nami, naszą skończoną jaźnią, a naszą nieskończoną jaźnią. By to osiągnąć, czasem potrzebujemy stworzyć wokół siebie przestrzeń, dać sobie czas na wyłączenie się, czas na sadhanę, praktykę, by móc być w ten sposób i rzeczywiście przejawiać tę niedwoistość i żyć w ten sposób.

Potrzebna jest też równowaga. Aby posiadać tę długość świadomości, a to właśnie wytwarza ta krija, kiedy to jesteśmy ugruntowani, ale też łączymy się z własną nieskończonością, potrzebna jest równowaga czakr. Tym więc, co będziemy robić, aby przejść z zimy do wiosny i przygotować się na rozszerzanie się w lecie, będzie Sat Krija. Sat Krija, by móc odnosić się do własnej nieskończoności i równowagi. Będziemy wykonywać jej odmianę. Zapewne większość z nas zna jej podstawową formę, kiedy łączymy dłonie, palce wskazujące prostujemy w górę itd., lecz w tej odmianie podnosimy do góry tylko jedną dłoń. Rozcapierzymy szeroko palce prawej dłoni, lewa pozostanie na kolanie,

podniesiemy prawe ramię prosto w górę, oczy zamknięte, siedzimy w pozycji łatwej na kościach kulszowych, Zamknięcie Szyi i będziemy śpiewać Sat Nam w tempie około 8 powtórzeń na 10 sekund. Kiedy śpiewamy Sat, podciągamy punkt pępka do środka i w górę – nie w przód i w tył – i zwalniając go śpiewamy Nam. Przy Sat skupiamy się na pępku, przy Nam skupiamy się na trzecim oku.

Oczywiście zawsze zaczynamy od mantry na dostrojenie się, Ong Namu Guru Deju Namu, trzy razy. Sat Kriję wykonujemy przez 11 minut, a jeśli damy radę przez 31 minut, to nawet lepiej; na kursie 21 Etapów Medytacji będziemy ją wykonywać przez 31 minut tego lata. Na zakończenie możemy zaśpiewać trzy długie Sat Nam albo Niech cię wieczny słońca blask.

Tak to wygląda (Nirvair demonstruje). Będę to wykonywał razem z wami. Mam nadzieję, że 21 marca będzie dla was radosnym dniem, równonoc jest szczególnym czasem równowagi pomiędzy światłem a ciemnością. Zrobimy to razem i rozkwitniemy we własną wyższą jaźń, by powiększyć się tego lata.

Sat Nam