

Medytacja miesiąca

Październik 2016

Sat Nam!

Jestem Nirvair Singh Khalsa i witajcie w miesiącu październiku. W tym miesiącu będziemy robić niesamowitą kriję, jakiej nauczał Yogi Bhadžan, i można ją znaleźć w 21 Etapach medytacji, w części Mędrzec, na tym szczególnym etapie biernej medytacji nazwanym Mędrzec. Użyjemy mantry nazywanej Siri Mantra, która brzmi: Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar. Yogi Bhadžan nazywał ją w rzeczywistości również Mangala Czarn. Większość z was, uczniów jogi kundalini, jakiej nauczał Yogi Bhadžan, utożsamia mantrę Mangala Czarn z: Ad Gure Name, Dźjugad Gure Name, Sat Gur Name, Siri Guru Dejwej Name, ale to również jest Mangala Czarn. Mangala – dobrowróżbna natura, Czarani – stopy Boga, to w istocie kroczenie ku duchowemu rozpoznaniu i ochronie naszej własnej jaźni. Jest to mantra – to jest bardzo znaczące – którą Guru Nanak dał swojemu synowi, wielkiemu joginowi Baba Siri Czand’owi. Znajduje się ona w Piśmie Sikhów – Siri Guru Grant Sahib – lecz Yogi Bhadžan powiedział o tej mantrze, że wykonuje się ją z bardzo ściśle określoną mudrą, która jest pieczęcią dla tej mantry, która ją uszczelnia i zabezpiecza, tak że może zostać zatrzymana i zintegrowana z nami jakby na sposób wewnętrzcząsteczkowy.

Powód, dla którego wykonujemy tę mantrę właśnie w tym miesiącu jest taki, że studiowałem Bibliotekę Nauk, jak zwykle, to mój codzienny zwyczaj wyszukiwania tam różnych rzeczy, takie to fascynujące, na temat losu i przeznaczenia. Los i przeznaczenie to jeszcze jedna koncepcja, o której Yogi Bhadžan mówił dość dużo; los i przeznaczenie, znalazłem, jak sądzę, około dwieście czterdzieści różnych odniesień uczynionych przez niego w tym temacie. Los i przeznaczenie: idea jest tu taka, że mamy ogólne przeznaczenie, i z naszego punktu widzenia, ujmując to filozoficznie, przybliżamy się ku stopnieniu się z Nieskończonością, to jest nasze rzeczywiste ostateczne przeznaczenie. Lecz rodzimy się z pewnym elementarnym przeznaczeniem i to elementarne przeznaczenie jest splecione z naszym losem; los i przeznaczenie są zasadniczo dwiema stronami tej samej monety. Rządzą tym nasze samskary – to, co się wydarzyło w naszych poprzednich żywotach, co przynosimy w sobie, żeby móc się tego nauczyć i to przepracować w tym życiu, i żeby ostatecznie uczynić ten cały proces czymś gładkim.

Yogi Bhadžan mówił o twórczym przeznaczeniu, o twórczym i stosowanym sposobie patrzenia na własne przeznaczenie, o sposobie utrzymywania siebie w zosiowaniu z własną nieskończoną jaźnią, o nałożeniu siebie i stworzeniu związku z wyższą częścią siebie, z nieskończoną częścią siebie. To po to robimy co rano sadhanę; nie tylko, by oczyścić siebie, lecz by przypominać sobie w sposób świadomy i podświadomy tę nieskończoną część nas, poprzez przypomnienie sobie Boga w jego różnych częściach – zarówno na zewnątrz siebie, jak również wewnątrz części nas samych. Tak więc utrzymywanie w owej świadomości zastosowania tego przeznaczenia pomaga nam pozostawać przytomnymi. Chodzi o to, by nie zasypiać; kiedy zaczynamy iść jakąś ścieżką duchową, to chcemy pozostawać jej świadomymi, utrzymywać w świadomości przytomność tego, że jesteśmy duchową istotą doświadczającą bycia człowiekiem, że działamy w ramach nieskończonych granic – jeśli można użyć takiego uroczego nałożenia pojęć – granic własnej nieskończonej jaźni, ponieważ życie jest związane czasem i przestrzenią, nasz los stwarza miejsce, gdzie się rodzimy, nasz los stworzył długość naszego życia, los stwarza kres naszego życia. Chcemy w istocie przeżyć w ramach swoich najlepszych możliwości w tym przeznaczeniu, aby nie powrócić do snu. Yogi Bhadžan nauczał tej idei, że życie według własnego losu jest duchową śmiercią; chcemy duchowego życia w tym wcieleniu i przepracowania tamtych skłonności, tamtych samskar, żeby wszystko przećwiczyć.

Esencją całego Siri Guru Grant Sahib, Pisma Sikhów, esencją Dżapdzi, esencją wszystkiego jest ta jedna mantra: Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar. Jest ten Jeden Bóg obecny we wszystkim, tylko zdajmy sobie z tego sprawę, rozpoznajmy, Sat Gur Prasad, poprzez techniczne know-how przychodzi łaska, piękno, urzeczywistnienie jest tym, co jest rzeczywiście prawdziwe. Wypowiadamy więc tę mantrę a potem ją odwracamy Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar, i wtedy łaska tego Prasad, prawda tego Prasad, ten dar dla nas, przychodzi z rozpoznania jedności w nas i jedności w całym Wszechświecie. Jakże to piękna mantra. Trzeba ją recytować i wypowiadać z czcią.

Będziemy ją recytować, wypowiadać w sposób ciągły, na jednym tonie, i znowu są dostępne piękne nagrania tej mantry. Dostrajamy się więc mantrą Ong Namu Guru Deju Namu, trzykrotnie, za każdym razem na jednym oddechu, a potem użyjemy tej bardzo szczególnej mudry: obie dłonie będą w gjan mudrze (zetsknięte czubki kciuków i palców wskazujących dłoni), układamy prawą dłoń grzbietem we wnętrzu lewej i łączymy ze sobą obie gjan mudry dłoni, tak że powstaje coś jak super gjan mudra, sarab gjan mudra, i tak się to rzeczywiście nazywa – Sarab Gjan Krija. Umieszczamy dłonie na wysokości splotu słonecznego, pierś uniesiona, Zamknięcie Szyi, oczy wpatrują się w czubek nosa, obie strony nosa są równo widziane. Tempo jest mniej więcej takie (powtórzenie mantry zajmuje około 7-8 sekund). Słyszeliście, jak brałem wdech, lecz nie ma tu przerwy na wzięcie wdechu, lecz tylko krótki wdech bez zaburzania rytmu powtarzania mantry. Na koniec medytacji składamy dłonie razem w Pozycji Modlitewnej, wyciągamy ramiona prosto nad głowę i zatrzymujemy oddech, i robimy to trzykrotnie, aby scalić skutki tej Sarab Gjan Kriji, w której używaliśmy tej pięknej mantry : Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar.

Chcemy żyć zgodnie ze swoim przeznaczeniem, nie chcemy wpadać w swój los. Chcemy przepracować te rzeczy z przeszłości z wdziękiem, z godnością, z oddaniem, byśmy mogli służyć samym sobie i innym ludziom w tej świadomości, tej przytomności, iż jesteśmy naprawdę nieskończonymi istotami, mającymi to ludzkie, duchowe doświadczenie.

Będziemy więc robić to razem w tym miesiącu październiku i cieszyć się na ponowne spotkanie w eterach, medytując razem.

Sat Nam