

Sat Nam,

Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu październiku. W miesiącu październiku są urodziny Gur Ram Das'a i jeśli studiujemy jogę kundalini według nauczania Yogi Bhadžana, to Guru Ram Das, Czwarty Guru Sikhów, jest dla nas kimś bardzo ważnym. Yogi Bhadžan, nasz nauczyciel, nazywał go swoim osobistym guru i jest wiele kriji i medytacji, pięknych mantr zwracających się do Guru Ram Das'a. powiedział nam, że Guru Ram Das żyje w czwartym eterze, że możemy określoną częstotliwością zwrócić się do jego pokory, jego łaski, jego dobroci, jego służenia innym, śpiewając mantrę GURU GURU ŁAHEJ GURU GURU RAM DAS GURU. To właśnie będziemy robić w tym miesiącu. Będziemy to robić ze specjalną kriją, medytacją, która pracuje z naszą linią łuku, energią naszego halo. Otrzymał ją w bardzo osobisty sposób mój przyjaciel Guru Terdz Singh. Będziemy ją praktykować, wykonywałem ją kilka razy i jest rzeczywiście niezwykła pod względem poczucia, jakie uzyskujemy.

Oczywiście robimy mantrę na dostrojenie, Onga Namu, Guru Deju Namu, trzy razy, za każdym razem na jednym oddechu, a potem będziemy śpiewać mantrę pięć razy na jednym oddechu GURU GURU ŁAHEJ GURU GURU RAM DAS GURU. Można użyć podkładu muzycznego, jeśli się chce, Guru Sangat Singh, Guru Charan Singh nagrali tę Magiczną mantrę przemiany, która jest szybką wersją pięciokrotnego powtarzania GURU GURU ŁAHEJ GURU GURU RAM DAS GURU na jednym oddechu, gdzie bierze się głęboki wdech pomiędzy grupą pięciokrotnych powtórzeń, bądź można użyć wolnej wersji. Można to również wykonywać bez muzyki.

Jest do tego bardzo szczególna mudra, wydała się mi bardzo interesująca, kiedy praktykowałem. Kciuk, palec ego, i palec wskazujący zwijamy w literę „U”, pozostałe palce zwijamy i opieramy o wnętrze dłoni, ręce przenosimy do boku ciała, opuszczamy łokcie, łopatki są opuszczone, aby łokcie i dłonie mogły być cofnięte, a pierś wypchnięta do przodu i do góry, podbródek równoległe do podłogi, zamknięcie szyi. Wnętrza dłoni powinniśmy zwrócić w stronę sufitu, lecz jest skłonność do skręcania ich z czasem do pionu, więc powinniśmy je w ten sposób utrzymywać, co może być na początek trochę niewygodne. Tak ułożonymi dłońmi i palcami niemal opasujemy to, o czym mówi Yogi Bhadžan, czyli linię łuku, i nie powinniśmy unosić barków lecz mieć je opuszczone i wypiętą pierś, by również otwarty był ośrodek serca.

Utrzymujemy tę pozycję mając oczy wpatrzone w czubek nosa, widząc w równym stopniu oba boki nosa. Alternatywą może być użycie zdjęcia do tratakam, tutaj można zobaczyć, jak oparłem to zdjęcie w podany sposób, zdjęcie można nabyć z KRI, oparłem je z pomarańczowym passe-partout, i jeśli tak to robimy, wtedy wpatrujemy się w oczy Yogi Bhadžana; trochę to gniewne zdjęcie, jest wiele jego uroczych zdjęć, ale działa właśnie to. Przy tym leciutko mrużymy oczy, unosimy nieco dolną powiekę i nieco mrużymy oczy, wpatrując się w zdjęcie do tratakam.

Tak czy inaczej, wybór jest nasz, śpiewamy GURU GURU ŁAHEJ GURU GURU RAM DAS GURU pięciokrotnie na jednym oddechu. Nie jest podane zakończenie, więc ja bym po prostu wziął głęboki wdech, utrzymując wyprostowaną pozycję pozwolił dłoniom spocząć na podłożu, zamknąć oczy i medytować nad jasnością swojej linii łuku.

Oto co Guru Terdz powiedział o tej kriji: „Ta krija powoduje potężną przemianę u danej osoby. Daje nam silną i promienną linię łuku, zdolność do przenikania przez dowolną przeszkodę lub sytuację. To do czego Siri Singh Sahib – Yogi Bhadžan – odnosił się jako do penetrującego rzutowania w obecności, która zainspiruje i uwzniośli innych. Otwiera ona również ośrodek serca i wzmacnia umysł neutralny.”

Tak więc w miesiącu październiku pracujemy z linią łuku. Zbieramy również te osobiste medytacje, które dawał Yogi Bhadžan, żeby je umieścić w Bibliotece Nauk, więc jeśli macie taką medytację,

prześlijcie ją do mnie. Bardzo się raduję na robienie tego, będziemy w miesiącu październiku z Guru Ram Das'em.

Sat Nam