

Medytacja miesiąca

Sierpień 2016

Sat Nam!

Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu sierpniu. Mamy kolejną wspaniałą kriję Jogi Kundalini według nauczania Yogi Bhadžana. Miesiąc temu mówiliśmy o jednej z sutr na Erę Wodnika – Pojmuj poprzez współczucie, gdyż inaczej nie pojmiesz tych czasów. Będziemy dalej iść z tą ideą na temat współczucia, ponieważ współczucie to bardziej kim jesteśmy, a mniej działanie, co robimy, choć oczywiście występują akty współczucia. Jednakże to autentyczne współczucie jest wzbudzone z wewnątrz – ta boskość i zdolność do łączenia się z inną osobą, oraz zrozumienia jej, stanięcia całkowicie w jej położeniu, a także działania, by uwznioślić okoliczności i tę osobę, nieważne czego to wymaga. Yogi Bhadžan był osobą niezwykle współczującą. Niektórzy ludzie nazywają nerw, z którym teraz pracujemy, fizyczny nerw błędny, nerwem współczucia, więc będziemy pracować z tonizowaniem tego nerwu, który oddziałuje w istocie na bardzo wiele gruczołów i organów w ciele i w istocie wytwarza w ciele takie środowisko, w którym możemy być nieco spokojniejsi, nieco bardziej odprężeni.

To, czego dokładnie dotyczy ta krija, nazywa się 'Wsluchiowaniem się w anielskie szepty'; czyż można nie uwielbiać tej kriji? – ja ją na pewno uwielbiam. Jest to sposób na dostrajanie się wewnątrz, by być zestrojonym z przepływem Wszechświata, jaki jest odzwierciedlany w naszej własnej jaźni. To prawdziwie fantastyczna krija. Pochodzi ona z książki 'Umysł' i dotyczy guny sattwicznej – tego elementu, tej części nas, która jest cicha, odprężona i pokojowa. Tak więc ona oddziałuje na gunę sattwiczną, jak również na tą część nas samych, która pozwala nam płynąć razem z boskim i mieć wewnętrzną ufność w to, że jesteśmy w strumieniu tego przepływu.

To jest bardzo prosta krija. Oczywiście przed praktyką zawsze trzykrotnie śpiewamy mantrę Ong Namu Guru Dejw Namu, a potem będziemy używać muzyki. Uwielbiam używać tej muzyki, którą Yogi Bhadžan posługiwał się podczas swoich zajęć. Tutaj trzeba albo wejść na stronę www.sikhnet.com, przejść do zakładki Media, Gurbani Media Center i poszukać Ardas Bhai, i odtwarzać nagranie stamtąd podczas praktyki, albo ze strony www.spiritvoyage.com kupić wersję Ardas Bhai w wykonaniu Anahat Quoir, i tam jest wersja instrumentalna i wersja z mantrą. My będziemy praktykować z wersją z mantrą.

Robimy więc tak. Jest to super przytulna pozycja; obejmujemy siebie ramionami, lewe ramię nad prawym, dłonie kładziemy na przeciwnych barkach, unosimy wysoki pierś, broda równo, oczy będą zamknięte. Będziemy słuchać muzyki i słuchając, gwizdać do wtóru. Gwizdanie jest niezwykle uwznioślające i wprowadza ten super-eteryczny żywioł, co tonuje nerw błędny. Tak więc gwizdźmy do wtóru śpiewu mantry i robimy to przez 15 minut, słuchając. Połączymy zmysły i będziemy słuchali zarówno własnego gwizdu, jak i mantry. Po upływie 15 minut muzyka niech gra dalej, zaś my zaczynamy tylko wchodzić głęboko w siebie i słuchać bez gwizdania, bardzo spokojnie, w wyciszony sposób, wsluchując się w echo własnego gwizdu. Jest to rodzaj wewnętrznego odczuwania – tylko tak to mogę opisać; było pewne odczucie, jakie mieliśmy podczas gwizdania, oraz wewnętrzny dźwięk, jaki się wydarzał, kiedy gwizdaliśmy, a on istnieje nadal, kiedy już skończyliśmy gwizdać. I wtedy oddychamy długim głębokim oddechem przez 3 minuty po prostu wsluchując się w ten strumień dźwięku wewnątrz. To jest coś co dopasowuje nas od środka z owym przepływem boskiego. Na sam koniec, dalej obejmując siebie, bierzemy głęboki wdech, zatrzymujemy oddech, naciskamy dłońmi na barki, a potem robimy wydech armatni przez usta i powtarzamy to łącznie trzy razy, wstrzymując za każdym razem oddech przez jakieś 15 do 20 sekund. Znam wiele osób, które naprawdę lubią tę kriję, to lekkie, odprężone szczęśliwe odczucie z gwizdaniem. A tak przy okazji, jeśli nie potrafimy dobrze

gwizdać - próbowałem nauczyć swoją córkę gwizdania, ale ona nie potrafi tego robić – to jakby dmuchamy przez wydęte usta do wtóru muzyki i możemy robić to w ten właśnie sposób, praktykując właśnie tak, jak nauczał Yogi Bhadźan z tą muzyką.

Żyjmy w swej naturze współczucia, bądźmy samym tym współczuciem i pozwalajmy sobie na płynięcie współczucia z samego tylko powodu, że jesteśmy tym, kim jesteśmy; taki jest tego sekret. Cieszę się na praktykowanie tego razem z wami w sierpniu, kiedy będziemy obchodzić urodziny Yogi Bhadźana 26 sierpnia. Praktykujcie to przez 15 minut z gwizdaniem i 3 minuty ze słuchaniem każdego dnia i do zobaczenia we wrześniu.

Sat Nam