

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto witajcie w roku 2015. Jeśli popatrzeć nań numerologicznie, dwa plus jeden plus pięć równa się osiem – Ciało Praniczne, Skończone w Nieskończone w systemie Dziesięciu Ciał nauczonym przez Yogi Bhadżana. To będzie wspaniały rok na stawienie czoła swoim lękom, ponieważ kiedy to Ósme Ciało jest silne, czujemy się nieustraszeni. Jest tak dlatego, że odnosimy się do nieskończonej części siebie zamiast do skończonej części siebie. Zawsze boimy się, że albo coś od nas odejdzie albo coś nam ktoś odbierze, lecz jeśli odnosimy się do własnej nieskończoności, do daru, do obfitości, szczególnie poprzez Ciało Praniczne, to wtedy czego mielibyśmy się obawiać czy bać?

W tych nagraniach wideo, które przygotowujemy, zazwyczaj na początku roku robimy coś na pomyślność, zaś to jest doskonały rok do zaczęcia go od medytacji na pomyślność. Mówimy tu o pomyślności w najszerszym znaczeniu tego słowa, kiedy to wszystko w sobie odczuwamy jako obfitość – wiecie: zdrowie, dobrostan, związki, konto w banku! Tak więc będziemy wykonywać dwie medytacje z wydanej przez KRI wspaniałej książki pt. „Success and the Spirit” i zamierzam robić je razem. Jedna to będzie prawdziwa krija-medytacja posługująca się szczególną mudrą i śpiewem mantry Har, a potem będę chciał, żebyście recytowali pewien bardzo krótki szabad (pieśń) autorstwa Guru Ardżana, który Yogi Bhadżan nazywał ‘Mantrą dla milionera’. Być może milion to nie jest tak dużo pieniędzy dzisiejszymi czasami, lecz z drugiej strony w medytacji pracujemy z jedną stroną albo z drugą – szczególnie jeśli odkrywamy, że jesteśmy jakoś ograniczani albo samo-ograniczani czy zablokowani. Będziemy usuwać daną blokadę, żeby móc odnosić się do szerszego poczucia jaźni. Ten szabad, którym się posłużymy, zasadniczo tłumaczy się jako: „Rozpamiętując Har, imię nieskończoności – o bracie, rozkwitniesz”. Dojdiesz do rozkwitu, do powiększenia się, zaś tym powiększeniem jest – pracujemy z dwoma stronami siebie, z *puruszą*, tym, co przekracza zrozumienie i z *prakirti*, tym, czego możemy doświadczyć pod względem Matki Natury. Poprzez usunięcie blokad, usuwamy z siebie ograniczenia i wtedy pojawia się pewna próżnia, w której coś musi się pojawić w ich miejsce. To jest właśnie nasza zdolność do pozwolenia sobie na powiększenie się, na rozkwit w ramach nieskończoności tego, kim jesteśmy. To jest fantastyczna medytacja i Yogi Bhadżan mówił o niej podczas wykładu w 2001 roku pod kątem usunięcia owego braku woli i zdecydowania w sobie. Czasem mamy najlepsze intencje, podjęliśmy się czegoś i chcemy czegoś dokonać, ale po prostu nie możemy się za to zabrać. Często jest bardzo ciekawe przyjrzeć się sobie, dlaczego tak się dzieje, dlaczego nie możemy zrobić tego, co zamierzamy, o czym wiemy, że jest dla nas najlepsze, że nas uwzniośli i podniesie – ale do czego brak nam tego „czegoś”, tej determinacji i woli zrobienia tego.

W przypadku tej właśnie kriji Yogi Bhadżan mówił, że ona umieści nas w stanie poddania się rytmowi – wiemy, jak czasem porywa nas rytm podczas słuchania muzyki i sprawia, że coś robimy oraz podtrzymuje nas w robieniu tego. Tak więc aby przywrócić rytm życia, aby naprawdę pracować z Punktem Pępka – naszym ośrodkiem woli i zdecydowania – by uruchomić Punkt Pępka i Ośrodek Serca oraz by pracować z różnymi częściami mózgu, z powiększającą częścią siebie, z częścią Jowisza, z ograniczającą częścią siebie, z częścią Saturna, by pozwolić, aby ta saturnowa część, ta ograniczająca część, ta stara część utrzymująca nas w miejscu, poddała się naszemu powiększaniu. To jest naprawdę fantastyczna medytacja. Zaraz po wykonywaniu jej przez jedenaście minut – zaczynamy od mantry na dostrojenie się, Ong Namō Guru Dew Namō, a potem wykonujemy tę kriję przez jedenaście minut – wtedy zrobimy coś w rodzaju krótkiej przerwy, gdyż zawsze po medytacji dobrze jest posiedzieć i odczuwać oraz pozwalać temu doświadczeniu medytacyjnemu otaczać nas. Chciałbym, żebyście sami poeksperymentowali nad długością tej przerwy pomostowej, jak długa ona powinna być, jak długi to powinien być przewód. Mamy przewodniki, półprzewodniki i izolatory – tak działają nasze komputery. Zawsze jest też jakaś przerwa, którą tworzy półprzewodnik, zanim elektron pokona jakąś odległość. Gdyby to był izolator, to nigdzie by on nie dotarł, gdyby to był przewodnik, to stale podróżowałby tam i z powrotem, natomiast my chcemy wytworzyć przestrzeń wystarczającą dla

wystąpienia połączenia pomiędzy tymi dwiema technikami, które będziemy praktykowali, lecz zatrzymujemy się w tej przestrzeni celem kontemplowania, gdyż będziemy wykonywać jedenaście powtórzeń wspomnianego szabadu – Guru Shabad Singh, którego znamy z nagrania Pavane, pavane, nagrał nowy album Nectar Name, wykonuje z podkładem muzycznym jedenaście powtórzeń tego szabadu – musimy wykonać jedynie jedenaście powtórzeń tego (można kontynuować dłużej, lecz wymagane jest te jedenaście krótkich powtórzeń). To jest kontemplowanie Har – właśnie śpiewaliśmy Har przez jedenaście minut, a teraz będziemy kontemplować Har i pozwalać odczuwać w sobie otwieranie się i przyjmowanie, otwieranie się i dawanie – kwiat sam w sobie jest po prostu czymś pięknym, co wszyscy podziwiamy, jego woń, jego piękno, jego rzeczywiste dopełnienie cyklu życia rośliny tworzącego owo wspaniałe piękno, a następnie tworzącego nasiona, aby móc przedłużyć swoje trwanie w przyszłości. Taki rozkwit pozwoli, żeby rzeczy przychodziły do nas. Otworzymy więc trzecią czakrę, otworzymy Ośrodek Serca, będziemy pracować z pojemnością mózgu, śpiewając mantrę Har i kontemplując ją w ten szczególny sposób. Zaczniemy więc ten nowy rok, żeby podążać ku pomyślności w tym roku 2015, by móc ją objąć i dzielić się własną siłą z innymi, dzielić się swoimi zasobami z innymi, uwznioślać każdego, kogo zobaczymy, gdyż będziemy czuli się spełnieni w sobie i będziemy mieć związek z nieskończonością w sobie samych.

Tak więc mantra na dostrojenie Ong Namō Guru Dew Namō – trzykrotnie. Mudra jest następująca: palec środkowy umieszczamy za palcem wskazującym, palcem Jowisza, i dłonie przenosimy na boki ciała na wysokość uszu. Łokcie ściągamy do tyłu tak, żeby odczuwać rozciąganie w Ośrodku Serca. Siedzimy wyprostowani, Zamknięcie Szyi, oczy zamknięte i skupione na Punkcie Brwi i śpiewamy mantrę Har (twórcza nieskończoność) – najlepiej do nagrania Tantric Har, gdyż ono tworzy szczególny rytm. Można śpiewać samemu, np. jeśli nie ma się tego nagrania, lecz ważne jest ustanowienie stałego rytmu pomiędzy Punktem Pępka a językiem, kiedy uderzamy podniebienie przy dźwięku 'r'. A capella brzmi to następująco [Nirvair pokazuje] – robimy to przez jedenaście minut, a na sam koniec zatrzymujemy oddech i odczuwamy zwielokrotnienie mantry w strumieniu dźwięku wtedy, kiedy nas otacza – to jest dość zgrabne. Robimy to dwukrotnie, dwukrotnie wstrzymując oddech, zaś za trzecim razem wstrzymujemy oddech na wdechu i wciągamy Punkt Pępka tak mocno, jak potrafimy, i utrzymujemy to przez chwilę. Następnie wydech, opuszczamy dłonie na podolek, pozostajemy w tej przerwie, rehao, aż pojawi się sygnał, żeby się poruszyć, ażeby był związek pomiędzy kriją, którą właśnie co skończyliśmy, a jedenastoma powtórzeniami szabadu – mantry na stanie się milionerem. Zakończmy śpiewem *Niech Cię wieczny słońca blask*, dzieląc się energią ze wszystkimi.

To będzie frajda rozpocząć wspólnie z wami ten rok ósemki, 2015, życzę wam wielu błogostawieństw, dziękuję za wspólne praktykowanie i Sat Nam.

**Har ka nam dhijaj kej**

**Hohu harija bhāii**

**Karam likhantej paijei**

**Ihe rute suhāii**

*Kontemplując imię Boga, rozkwitaj, o, mój bracie*