

Medytacja miesiąca

Wrzesień 2016

Sat Nam!

Jestem Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w pięknym miesiącu wrześniu. Tutaj, na półkuli północnej, jest to początek końca lata, chociaż, jak możemy widzieć, mamy cudowny, słoneczny, ciepły dzień i nadal kwitną kwiaty na tym uroczym bluszczu, milinie amerykańskim za mną. Zaś tam na dole, na półkuli południowej, jest wiosna, i u was nadchodzi lato. Dzisiaj, w tym miesiącu, będziemy badać soczewkę i dźwignię. Są takie koncepcje, o których mówił Yogi Bhadźan, które są całym powodem istnienia Biblioteki Nauk Yogi Bhadźana. O tych rzeczach wspominał od czasu do czasu i kiedy będziecie mieć sposobność przeszukania Biblioteki na temat soczewki i dźwigni, to zrozumiecie, ponieważ on używał takich wyrażań jako pewnego skrótu, aby coś przekazać. Kiedy jednak poszukacie odniesień do tego, co on w istocie miał na myśli, uzyskacie o wiele większy obraz koncepcji, o której mówił, a to jest naprawdę fantastyczna koncepcja. Ta idea soczewki; są dwie rzeczy, o których mówił naprawdę, o poszerzaniu istoty ludzkiej i poszerzaniu ludzkiej świadomości. Jedna to soczewka, co rozumiał w dosłownym znaczeniu, tak jak to działa, a mianowicie że można widzieć niewidzialne. Przy użyciu mikroskopu można widzieć to, czego normalnie nie widać. Soczewka. A dźwignia – możemy poruszyć to, czego nie da się poruszyć. Dźwignia, jak kiedy chcemy poruszyć jakiś głąz lub coś w tym rodzaju i bierzemy duży drąg. Czyli dźwignia i soczewka.

Mówił o tym w takim odniesieniu, że jest to w istocie fundament jogi kundalini oraz jak podąża się za praktyką jogi poprzez te dwie koncepcje, a także jak te koncepcje działają we współbrzmieniu ze sobą nawzajem. Idea widzenia niewidzialnego to wielki temat w jego naukach, ponieważ w większości tak czy inaczej jesteśmy nieznani i niewidzialni; osiemdziesiąt procent naszej istoty odnosi się do nieskończonego aspektu nas, do twórczego aspektu nas, do boskiego aspektu nas. Całe nasze istnienie, to, jak funkcjonujemy na tym świecie, jest dość tajemnicze. A nasze mistrzowskie opanowanie tej tajemnicy pochodzi z posiadania związku z naszym nieznanym, niewidzialnym. Tak więc zawsze mawiał: „Poznaj nieznanne, ujrzyj niewidzialne, ustanów związek z nieskończoną częścią siebie”. Zaś ta dźwignia to jest, jak dokonujemy różnych rzeczy, jak potrafimy poruszać sprawy na tym świecie. To ciekawe; on mówił o kątach w jodze kundalini oraz że potrzeba określonego kąta, aby poruszać coś dźwignią. Lecz jeden prawdziwie fascynujący komentarz, jaki uczynił, to że ta dźwignia jest kątem, którego można użyć na swoją korzyść, bądź na swoją niekorzyść. Najkorzystniejszym kątem, jaki posiadamy, jest kąt zerowy; czyż to nie jest wspaniałe? Żadnego kąta w ogóle! Ponieważ to w rzeczywistości oznacza, że nie polegamy na swoich pieniądzech, bogactwie, osobowości, emocjach, pozycji w świecie, statusie, pracy, stanowisku, rodzinie – czymkolwiek, z czym by się można utożsamiać, przestawiamy tę dźwignię, tę zdolność do poruszania rzeczami, bardziej na nieskończoną część samych siebie, co znów jest naszym związkiem z nieznanym. Sprowadzamy siebie do zera, dlatego w procesie medytacji zawsze chcemy dochodzić do tego punktu zerowego, do tego punktu *siunija*, do tego punktu zerowego, ażeby nieskończoność mogła działać dla nas i za nas. Ponieważ w przeciwnym razie, kiedy używamy swojej dźwigni jedynie swoją wolą, swoją mocą, swoim wpływem, możemy poruszyć tylko niewiele i może wystąpić reakcja na to. Kiedy jednak używamy dźwigni swojej świadomości i przytomności pozwalania, aby nasza nieskończoność, aby Bóg w nas i poza nami działał dla nas i zamiast nas, wtedy dzieją się rzeczy naprawdę dobre. Po pierwsze, nie tworzymy karm. Po drugie, to co niewidzialne również pracuje dla nas/za nas. Tak więc soczewka i dźwignia zawsze idą w parze. To naprawdę wspaniały temat do odszukania w Bibliotece Nauk Yogi Bhadźana.

Dzisiaj użyjemy mantry soczewki. On wprost nazwał ją mantrą soczewki i jest to: Ad Sacz, Dziugad, Sacz, Hebii, Sacz, Nanak Hosi, Bii, Sacz. Używa się jej w szeregu różnych medytacji. Co ciekawe, przyszedłem na nagranie tego wideo w tym pięknym dniu i miałem przygotowaną medytację, którą planowałem użyć tym razem, ale kiedy się usadowiłem, to zdałem sobie sprawę z tego, że to nie była medytacja na dzisiejszy dzień, na miesiąc wrzesień. Zrobimy więc inną. Zrobimy medytację na Dotknięcie Mistrza. Z mantrą soczewki, byśmy mogli zobaczyć niewidzialne i odnieść do tej większej części siebie samych. Mantry i medytacji Dotknięcia Mistrza nauczał pierwotnie Yogi Bhadžan jako dwu i pół godzinnej i tak też się zaleca ją robić. Gdybyśmy zechcieli wykonywać ją przez dwie i pół godziny w tym miesiącu wrześniu, to niech nas Bóg błogosławi, bo będziemy wielcy, ale my będziemy ją wykonywać przez jedenaście minut, abyśmy mogli choć poczuć tę mantrę i tę medytację. On bardzo dużo na ten temat powiedział i można poszukać sobie gdzieś w internecie na temat wszystkich wymiarów, jakie dzieją się podczas praktykowania tej medytacji. Zasadniczo jednak jest tak, że ona pozwala nam posiadać Dotknięcie Mistrza, mistrzostwo w sobie, mantrę soczewki dla widzenia niewidzialnego.

Tak więc oczywiście zaczniemy od mantry na dostrojenie się, Ong Namu Guru Deju Namu – trzykrotnie na jednym oddechu, a potem mudra jest następująca: używamy palców wskazujących, palców Jowisza, prawy wewnątrz od siebie, lewy wewnątrz ku sobie, stykamy ze sobą czubki palców, utrzymujemy dłonie i przedramiona pod kątem około 45 stopni do ciała. Siedzimy wyprostowani; on określił to, żebyśmy siedzieli jak „medytujący Pan Buddha”. Zamknijcie szyi, oczy przymknięte i wpatrzcie w czubek nosa. I będziemy śpiewać mantrę na jednym tonie: Ad Sacz, Dziugad, Sacz, Hebii, Sacz, Nanak Hosi, Bii, Sacz. Zauważmy, że podkreśla się ten dźwięk „cz”, który jest kluczem do skuteczności tej mantry. Są wspaniałe nagrania z tą mantrą, można to robić do wtóru np. Guru Shabad’a, lub też można to robić po prostu bez nagrania. Jak możemy zauważyć, nie ma tak naprawdę przerwy pomiędzy powtórzeniami mantry na jednym oddechu, poza takim krótkim wdechem jak przy śpiewie. Chcemy utrzymywać ciągłość śpiewu.

Tak więc będziemy dzisiaj praktykować to właśnie. Ze wszech miar poszukajcie na temat soczewki i dźwięki w Bibliotece Nauk Yogi Bhadžana. Właśnie uruchomiliśmy fundację dla Biblioteki Nauk, można o tym przeczytać na stronie Biblioteki. Mamy taką ideę, żeby zacząć gromadzić pieniądze; nasz cel to jedenaście milionów dolarów, żeby to była fundacja taka jak dla Uniwersytetu Harvarda czy każdego z wielkich uniwersytetów. Żeby to działało i sprawiało, że biblioteka nauk będzie dostępna i stale ulepszana, i żebyśmy mogli na zawsze udostępnić ją za darmo każdemu. Poczytajcie o tym, przestudiujcie to, ofiarujcie, miejcie dużo frajdy z Biblioteki Nauk Yogi Bhadžana. I do zobaczenia w październiku.

Sat Nam