

Sat Nam,

Nazywam się Nirvair Singh Khalsa i oto jesteśmy w miesiącu wrześniu roku 2017. Będziemy praktykować cudowną kriję, która używa magicznej mantry. Osoby, które bywały na sadhanie w Nowym Meksyku tego lata wiedzą, że robiliśmy sadhanę i wiele innych praktyk przygotowawczych, często używając mantry Eko Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Ek Ong Kar. Będziemy ją znów praktykować – gdyby przypadkiem ktoś ją zapomniał – albo dla kontynuacji piękna i głębi tej lustrzanej mantry, więc będziemy ją praktykować również w tym miesiącu.

Czytając w Bibliotece Nauk natknąłem się tam na rzeczywiście fantastyczne rzeczy. Niektóre dały mi mnóstwo do myślenia, przy innych tylko się chichrałem, bo są same w sobie jak koany Zen, po prostu wspaniałe. W roku 1978 Yogi Bhadźan powiedział: „Życie jest ciągłym dziwnym wydarzeniem, które pragnie od nas, byśmy byli osobą pełną pragnień po to, byśmy mogli wieść życie wolne od pragnień wtedy, kiedy musimy”. To wprost wstrząsające. Dokładnie tego właśnie doświadczałem.

Tę szczególną mantrę będziemy praktykować najpierw przez trzy minuty i potem codziennie będziemy to rozbudowywać o jedną minutę przez cały miesiąc praktykowania jej. Oczywiście zawsze zaczynamy od dostrojenia się mantrą Ong Namo Guru Deiw Namo, trzykrotnie. Mudra będzie polegała na ułożeniu dłoni w miseczkę, jak byśmy coś przyjmowali, lecz upewnijmy się, że boki małych palców – palców Merkurego – stykają się ze sobą, kciuki są odciągnięte na bok, dłonie lekko zagłębione tworząc miseczkę na wysokości Ośrodka Serca. Oczy są zamknięte lecz kierują się aktywnie ku dołowi, tak że patrzymy, a raczej wyobrażamy sobie, że patrzymy do wnętrza dłoni. I wtedy będziemy śpiewać mantrę Eko Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Ek Ong Kar.

Teraz zaśpiewamy to razem, jeśli chcecie, przez trzy minuty, a potem każdy będzie rozbudowywał ten czas do końca miesiąca. Tak więc dłonie w opisanym ułożeniu, prosty kręgosłup, pierś uniesiona, broda opuszczona równo, oczy zamknięte, lecz wyobrażamy sobie, że kierujemy je aktywnie w stronę dłoni. Wdech i śpiewamy:

Eko Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Ek Ong Kar

(Po trzech minutach) Wdech. Zatrzymaj oddech na kilka sekund. Wydech. Rozluźnij dłonie i opuść je na podołek. Siedź w ciszy, będąc w sobie w stanie uciszonego umysłu. odczuwaj i słysz mantrę. Rozluźnij się.

Zakończ pieśnią „Niech Cię wieczny słońca blask...”. Zaczniemy od trzech minut i rozbudowujemy o jedną minutę dziennie. Można dojść do maksymalnego czasu 31 minut. Opis tej medytacji jest w Bibliotece Nauk Yogi Bhadźana pod nazwą „Medytacja z magiczną mantrą”. Yogi Bhadźan nauczał jej w 1976 roku. To cudowna mantra i przynosi wprost niezwykle korzyści i skutki. Po prostu obserwujemy magię wkraczającą w nasze życie, doświadczając tej nieskończoności lustra własnej świadomości, nieskończoności na zewnątrz i nieskończoności w nas samych.

Cieszę się na praktykowanie jej razem z Wami. Sat Nam.