

Esencja Sadhny: Sadhna - Aradhana - Prabhupati

Esencja Sadhny zawarta jest w sekwencji: sadhna, aradhana, prabhupati - dyscyplina, postawa i mistrzostwo. Te trzy kroki są nierozdzielne. By zrozumieć codzienną Sadhnę, ujrzyjmy ją w kontekście aradhana i prabhupati.

Sadhna

Sadhna oznacza praktykę samo-dyscypliny, która pozwala nam wyrażać nieskonczone w naszej własnej jaźni. Jest to czas każdego dnia dla dostrzegania tych wzorców, które oddalają nas od wyszej wiadomości oraz przekraczania tych wzorców.

Sadhna jest wiadomym działaniem. Wiadomie wybieramy by wstawać, widać ciało i medytować. Każdego dnia jest inny. Każdego dnia jesteście my inni. Co 72 godziny wszystkie komórki ciała całkowicie zmieniają się. Choroba przychodzi i odchodzi. Motywacji przybywa i ubywa. Lecz przez cały czas ten zmienny strumień życia, poprzez wszystkie odmiany umysłu i serca, wiadomie wybieramy utrzymywanie stałej i regularnej praktyki.

Poranna Sadhna - sprzątanie pod wiadomości

Jogiczne pisma, których jest 108 i zwane są Upaniszadami Kundalini Jogi, nawiązują do co najmniej 2,5 godzin Sadhny przed wzejciem słońca. Ta długość 2,5 godzin jest określona przez prawo karmy: wszystko co ofiarujecie, otrzymujecie z powrotem dziesięciokrotnie.

Tak więc jeżeli zadedykujecie waszej wyszej wiadomości jedną dziesiątą każdego dnia, całą waszą dziedzinę objęty powrotną energią.

Wiczenie przed wschodem słońca jest wspaniałe, gdy wtedy kiedy pada promień słonecznych na Ziemi jest bardzo dobry dla medytacji. W tych godzinach jest dużo prany, a rytmy ciała są bardziej nastawione na wspieranie oczyszczania ciała fizycznego niż w innych porach dnia. Niewielu ludzi jest na nogach, więc bałagan i krzątanie codziennych zajęć nie przeszkadza wam w praktyce. Choć może pojawi się wiele wyzwań by utrzymać stałość, wczesny, poranny praktyk, to kiedy pokonujemy każde z nich, budujemy naszą siłę woli oraz zaufanie i zdolność do koncentracji. To nie jest małe osiągnięcie. Jeżeli o tej samej porze każdego dnia zestrzajamy ze sobą wszystkie rytmy umysłowe i mentalne, wtedy cały dzień płynie lepiej. Jeżeli nauczymy się medytować o tej samej porze każdego dnia, wtedy ten naturalny rytm będzie dla nas coraz łatwiejszy.

W medytacji oczyszczamy pod wiadomościem z lęków. Gdy ujawnia się każdy z lęków i widzimy go neutralnie, traci on władzę nad nami. Stajemy się bardziej elastyczni i czujemy się bardziej wolni. Wiadomość lęków została pierwotnie doznana w określonej porze dnia, tak więc te lęki mają tendencje do ponownego pojawiania się w tych szczególnych porach dnia. Przez medytowanie w czasie Sadhny, powoli przyciągamy lęk z wszystkich innych części dnia.

W medytacji skutki starych lęków przychodzą o tej samej porze każdego dnia, radzenie sobie z każdym z nich staje się coraz łatwiejsze. Na koniec umysł zostaje oczyszczony z chmur lęku i zaczyna widzieć światło i moc twórczej wiadomości. Odtąd poranna medytacja klaruje na bieżąco codzienne zmartwienia i projekcje, tak więc już dłużej nie mogą się gromadzić żadne długotrwałe pod wiadomościem lęki. Po pewnym czasie regularnego praktykowania Sadhny, jej efekty zaczynają się czyścić do głębszych części umysłu. To może zająć 40 dni lub półtora roku. Zależy to od danej osoby, od intensywności wysiłku, oraz od warunków startowych. Wiadomość ostatecznie dociera do podświadomego umysłu.

Pojmuje on, że jesteście my szczerze zaangażowani, i medytacja jest dla nas priorytetem, tak że każdego dnia zaczynamy budzić się automatycznie bez pomocy budzika, i że nawet kiedy podróżujemy to każdego dnia medytujemy o czasie. Pod wiadomości zaczyna nas wspierać, zaczynamy odczuwać Sadhnę jako bezwysiłkową. Pod wiadomości, która kieruje poprzez nawyki 60% naszych aktywności i reakcji, teraz uzyskuje nawyk posiadania Sadhny.

"Wydaje się, że każdego dnia, że gdy wykonujecie Sadhnę nic się nie dzieje. Lecz nie robicie jej z chęcią. Robicie ją po to, by przy pomocy esencji zaangażowania pokonać wasze lenistwo, wasze ego, wasz głupot. To wszystko czym jest Sadhna. Nie wykonujemy jej by cokolwiek dostać." - Yogi Bhajan.

Aradhana - połączenie z Uniwersalnym Ja

Na początku Sadhna może wydawać się nieco negatywnym działaniem. Narzuca dyscyplinę kosztem niektórych innych czynności, takich jak sen. Trudno jest radzić sobie z wieloma oddziaływaniami, które opierają się próbom regularnej praktyki. Lecz kiedy Sadhna staje się *Aradhaną*, rezultatem do wiadczenia jej jest jedynie pozytywne uczucie. Wyśzy umysł jest w stanie być czy się z Wyśzy Ja. Umysł staje się teraz bardziej aktywny w oczyszczaniu swojej podświadomości. Jeśli teraz napotkamy na opór, to nie pochodzi on z zewnętrznych zmian. Jesteśmy konfrontowani z podstawowymi wewnętrznymi kwestiami: "Czy pragnę działać i myć w mej wyśzej najwyższej świadomości, czy te chęć pozostać dalej w mej starej to samo ci?"

Jeśli wybieramy Wyśzy Ja, wtedy Sadhna staje się radością, a każdego ranka a podskakujemy by się z nią spotkać. Jeśli odwołujemy te decyzje zaczniemy czuć się zmęczeni lub chorzy by uniknąć wstawiania, będziemy zasypiać medytując, próbując uniknąć zaangażowania się na rzecz ja.

Innym niebezpieczeństwem na tym etapie jest uczucie, iż "zrobili my to". Ponieważ nawyk fizyczny jest już solidnie ukształtowany stajemy się niedbali w dyscyplinie mentalnej koncentrowania się na Nieskończonym.

Gdy już praktykowaliśmy Sadhnę wystarczająco długo, by utwierdzić się w naszej postawie, wtedy rozluźniamy się. Dochodzimy do Sadhny lecz zasypiamy. Medytujemy, lecz słowami czasami tylko mechanicznymi ruchami bez znaczenia, gdy tracimy styczność z naszymi pierwotnymi motywacjami. Jest to czarna podświadomej reorganizacji naszej motywacji i intencji. W pewnym punkcie możemy nie odczuwać żadnej motywacji do robienia tego co sobie wytyczyli my. To wtedy właśnie nie regularny nawyk Sadhny i wcześniejsze zaangażowanie w sprawy zasadnicze. Sama myślowo obowiazku może być naszym jedynym powodem do dalszego kontynuowania. Jeśli w tym trudnym okresie przejawiamy stałość, wtedy możemy otworzyć się na nowe źródła siły i energii. Zbudujemy poleganie bezpośrednio na Nieskończonym i odtąd nie będziemy potrzebowali polegać na żadnej skończonej motywacji czy strukturze.

Prabhupati - mistrzowskie opanowanie Wrzech wiata

Słowo *Prabhupati* znaczy dosłownie "mał onka Boga". Gdy *aradhana* oczy ciła pod wiadomo , wtedy wkraczamy w *prabhupati*, albo w *mistrzowskie opanowanie Wrzech wiata*.

To jest stan neutralno ci, nasza motywacja jest neutralna. Nie motywuje nas adna sko czona rzecz. adne pieni dze, sława, aden seks, adne korzy ci osobiste nie wystarcz dla decydowania o naszych działaniach. Przystajemy by manipulowani przez rzeczy. Przystajemy by przywi zani do przeszło ci, dóbr i nadziei tak, i mo emy twórczo i swobodnie działa w naszej najwy szej wiadomo ci. W tym neutralnym stanie we wszystkich rzeczach odczuwamy Niesko czone. Motywacja pochodzi z samego centrum naszej istoty. Etap *prabhupati* reprezentuje otwarcie i dostrojenie super wiadomo ci. Osoba, która jest prawdziwa w swojej Sadhnie zaczyna promienie i zyskuje zdolno do przewodzenia i inspirowania innych. Samo przebywanie w jej obecno ci pomaga oczyszcza umysł z bezu ytecznych konfliktów.

Czemu wykonywanie Sadhny jest niezb dne dla nauczyciela Kundalini Jogi?

"Jest absolutnie niezb dne dla nauczyciela Kundalini Jogi, by wykonywa regularn Sadhn dla utrzymania swej własnej promiennoci i oddziaływania. Nauczyciel, który nie ma w sobie promienia energii, nie mo e naucza Kundalini Jogi." - Yogi Bhajan.

Je li du o nauczacie wasze ciało mo e pozostawa elastyczne z powodu samego demonstrowania wicze , lecz nigdy nie poddacie si tak mocno wiczeniu i nie wejdziecie w nie tak gł boko, jak wtedy gdy wykonujecie je dla samych siebie. Je li obok uczenia innych nie macie swojej osobistej praktyki, wasze nauczanie wyschnie oraz stanie si zwietrzałe oraz pozbawione inspiracji. Najlepszym sposobem posiadania mocnej projekcji jako nauczyciel jest rozwinięcie własnej Sadhny.