
ZESTAW NARZĘDZI DO NAUCZANIA POCZĄTKUJĄCYCH

SHAKTI PARWHA KAUR KHALSA

Zestaw narzędzi do nauczania początkujących jest zasobem dostępnym dla każdego nauczyciela Kundalini Jogi według systemu Yogi Bhajan'a®. Aby pomóc nauczycielom, niektóre strony opracowano specjalnie jako „Materiały dla studentów” i zezwolono na ich powielanie. Strony nieoznaczone jako „Materiały dla studentów” chronione są prawem autorskim. Nie wolno ich powielać bez pisemnej zgody wydawcy lub autorki.



www.kundaliniresearchinstitute.org

Tytuł oryginału: *Tool Kit for Teaching Beginners*

Tłumaczenie: Devbir Kaur

Wydanie polskie: Stowarzyszenie 3HO Polska www.3ho.pl

WSTĘP

Kiedy Yogi Bhajan zaczął w 1969 roku nauczać w Stanach Zjednoczonych jogi kundalini – jogi świadomości - wszyscy byliśmy początkującymi studentami. Yogi Bhajan jako pierwszy Mistrz w historii otwarcie wykładał te święte nauki. Kundalini Joga otworzyła przed nami, nawet tymi z nas, którzy praktykowali już inne jej formy, całkowicie nowy świat.

„Nie przyszedłem zdobywać adeptów, przyszedłem szkolić nauczycieli.” – Yogi Bhajan

Tłumaczył w prosty i zrozumiały sposób oraz sprawiał, że każde zajęcie było świetną zabawą. Studenci przychodzili tłumnie. Przez sześć w tygodniu uczył dwa razy dziennie, w niedzielę prowadził jedno zajęcia.

Miałam przywilej uczestniczyć w jego codziennych zajęciach wieczornych, dwa razy w tygodniu chodziłam do niego też rano. Po dwóch miesiącach sama zaczęłam uczyć. Polegałam w głównej mierze na moich notatkach robionych podczas zajęć (większość z nich stała się potem podstawą do książki *Sadhana Guidelines - Wskazówki do sadhany, przyp. tłumacz.*). W jeszcze większym stopniu zdawałam się na połączenie z Nieskończoną Mądrością tworzone poprzez czantowanie *Adi Mantry, Ong Namō Guru Dev Namō.*

Na moich zajęciach dla początkujących uczyłam podstawowych, fundamentalnych informacji przekazywanych nam przez Yogi Bhajan'a o stylu życia 3HO, o „jogicznych ciekawostkach”, o medytacji, mantrach oraz o zestawach ćwiczeń i krijach, których nauczał podczas pierwszego roku. Większość tego materiału znajduje się w książce *Kundalini Yoga: The Flow of Eternal Power – Kundalini Joga: przepływ wiecznej mocy, przyp. tłumacz.*), którą Yogi Bhajan polecił mi napisać.

Na przestrzeni lat przekonałam się, że najlepszym sposobem na wprowadzenie do Kundalini Jogi jest dla mnie i dla studentów seria sześciu zajęć. W tym podręczniku opisałam zawartość każdego z zajęć, abyście wy też mogli korzystać z nich przy układaniu swoich własnych zajęć dla początkujących.

Razem z *Kundalini Yoga Sadhana Guidelines, 2nd Edition* oraz moją książką *Kundalini Yoga: The Flow of Eternal Power* oraz podręcznikami Nauczyciela Ery Wodnika dysponujesz wszystkim, co jest potrzebne, do nauczania początkujących. Pamiętaj, nie komplikuj!

Wraz z doświadczeniem możesz wybierać inne zestawy ćwiczeń albo inne mantry (ja próbuję również wprowadzać mantry z *Sadhany* na Erę Wodnika). Moim celem przy przygotowywaniu tego Zestawu Narzędzi było stworzenie na początek przystępnej dla nauczycieli prezentacji podstawowych Zestawów dla Początkujących.

- Shakti Parwa Kaur Khalsa

PIERWSZĄ ZASADĄ NAUCZYCIELA JEST „NIE JESTEM”. JEŚLI NIE MOŻESZ PRAKTYKOWAĆ
SHUNIYA, NIE MOŻESZ BYĆ NAUCZYCIELEM KUNDALINI JOGI.

– Z NAUK YOGI BHAJAN'A

PODSTAWOWE ELEMENTY ZAJĘĆ

Nastawienie nauczyciela i intencja: Nauczyciel naucza swoją psychiką. Przed każdymi zajęciami przypominaj sobie Przysięgę Nauczyciela:

*Nie jestem kobietą.
Nie jestem mężczyzną.
Nie jestem osobą.
Nie jestem sobą.
Jestem Nauczycielem.*

- Zestrajanie się jest niezbędne
- Pranajama
- Krija Kundalini Jogi
- Mantra
- Medytacja
- Relaks
- Zamknięcie sesji piosenką „LONG TIME SUN SHINE”
- Mantra „Sat Nam” na zakończenie

PAMIĘTAJ

Na zajęciach wspominaj z uznaniem i wdzięcznością o naszym nauczycielu Yogi Bhajan'ie. Pozwól studentom korzystać ze Złotego Łańcucha oraz z połączenia z jego świadomością, jak również z bogactwa książek, wykładów i dostępnych płyt DVD.

Muzyka jest wspaniałym dodatkiem do każdego zajęcia, ale dla początkujących najlepiej jest przez jakiś czas czantować *a capella*, do czasu aż studenci zdobędą jasne zrozumienie i doświadczenie naad, matry i jap. Kiedy zaczniesz wprowadzać na zajęciach muzykę, używaj muzyki *tylko* z tradycji 3HO. Niezależnie od tego jak piękna może być może inna muzyka, nie jest ona dopuszczalna na zajęciach Kundalini Jogi. Pamiętaj, żeby korzystać z muzyki z umiarem i tylko wtedy, kiedy jest to stosowne i użyteczne.

Nauczając początkujących, staraj się, aby wszystko było dla nich proste i „wykonalne”. Zachęcaj studentów, żeby czuli się komfortowo. Zapewnij ich, że dobrze im idzie, nawet jeśli nie potrafią wykonać wszystkiego idealnie.

Kundalini Joga to nie wielka tajemnica. Tak naprawdę jest bardzo prosta, ty też jej nie komplikuj.

Pamiętaj, że wprowadzasz studentów do nowego świata fizycznych, mentalnych i duchowych doznań. Kundalini Joga jest *jogą świadomości*, to nie są tylko zestawy ćwiczeń.

Jeśli na zajęciach pojawią się nowi studenci, dowiedz się, czy praktykowali jakąkolwiek inną formę jogi i wytłumacz im, czym różni się Kundalini Joga. Upprzedź ich również, że ponieważ są to zajęcia dla początkujących, będziesz wszystko tłumaczyć *tak jakby każdy był początkującym* (i

tak też rób). Nawet studenci z długim stażem niekoniecznie posiadają podstawy praktyki, których uczył nas na samym początku Yogi Bhajan.

Każde zajęcia powinny mieć temat przewodni. Wprowadź go na początku zajęć oraz odpowiednio omawiaj szerzej w trakcie i pomiędzy ćwiczeniami. Możesz nie zmieścić na zajęciach wszystkich kwestii związanych z danym tematem, więc wybieraj to co najważniejsze ze względu na potrzeby studentów i ograniczenia czasowe (ja zwykle na Zajęcia dla początkujących poświęcam 1 ½ godziny, aby mieć wystarczająco dużo czasu na objaśnienia, a na końcu robię długi relaks. Ale nawet w takim formacie zdarza się, że nie starcza czasu na specjalną medytację, czy naukę mantry. Idealnie byłoby wprowadzać na każdych zajęciach nową mantrę.)

O ile nie zalecono inaczej, po każdym ćwiczeniu rób relaks. To pozwala na rozproszanie w krwiobiegu hormonów wydzielanych z pobudzonych podczas ćwiczeń gruczołów i przynosi równowagę.

NAUCZYCIEL CZY INSTRUKTOR

Instruktor zwykle wykonuje ćwiczenia razem ze studentami, Nauczyciel tego *nie* robi. Nauczyciele Kundalini Jogi są Nauczycielami! Nauczyciel może zademonstrować ćwiczenie, aby pokazać jak zacząć, ale jego zadaniem jest obserwowanie i prowadzenie studentów. Pomaga też słowną korektą i zachętą.

W Kundalini Jodze według przekazu Yogi Bhajan'a® nauczamy, nie dotykając studentów fizycznie, aby poprawić pozycję. Wszystko co konieczne, może zostać objaśnione.

ZEJDŹ Z MATY

W razie potrzeby chodź pomiędzy studentami, aby sprawdzać ich pozycję, mudrę i oddech (ale pamiętaj, uczymy nie dotykając).

WYRAŻAJ SIĘ JASNO

Projektuj - czy mówisz wystarczająco wyraźnie, aby słyszeli cię studenci z tyłu sali (Spytaj ich!)? Wyrażaj się jasno i dystygowanie. To, co masz do powiedzenia, jest cenne.

PYTANIA

Zanim zakończysz zajęcia piosenką *Long Time Sun Shine*, sprawdź, czy nie ma pytań i przeznacz parę minut na dyskusję ze studentami.

NAUCZAJ TEGO, CO WIESZ I NAUCZAJ JAK SIĘ RELAKSOWAĆ.

– Z NAUK YOGI BHAJAN'A

KWESTIONARIUSZ I *FOLLOW-UP*

Dla nowych studentów bardzo przydatny jest kwestionariusz. W załączeniu znajduje się przykładowy formularz, możesz go dostosować do swoich potrzeb. Większość studentów (ale nie wszyscy!) docenią, jeśli dzwoni się do nich albo wysyła maila po paru dniach, albo tygodniu do dwóch, żeby sprawdzić, czy nie mają jakiś specjalnych pytań. Chodzi o wskazanie im, że zależy ci na ich rozwoju i że służyś im pomocą. Uwaga: jeśli tworzysz grupę mailową do przesyłania newslettera, upewnij się, że adresy studentów są niewidoczne dla innych.

BĄDŹ PUNKTUALNA

Dobre zajęcia jogi zawsze zaczynają się i kończą punktualnie.

KIEDY UCZYSZ, ZAKRYWAJ GŁOWĘ

Kiedy uczysz, używaj białej bawełny lub innego naturalnego włókna do zakrycia głowy. To dobry przykład dla studentów i ochrona siebie oraz energii podczas nauczania.

SADHANA

„Weź sobie do serca jedną rzecz: *sadhana, aradhana, prabhupati*... Jeśli chcesz być wspaniałym nauczycielem, jeśli chcesz, aby Bóg pracował dla ciebie, praktykuj swoją sadhanę. Praktykuj ją taką, jaka jest, a sam staniesz się Mistrzem. Nie ma tutaj żadnego świętego sekretu, którym byśmy się nie podzielili. Ale jeśli myślisz, że możesz wstawać o 11-tej i że wszyscy będą pod wrażeniem, to się mylisz...”

„Spraw, aby twoje trzecie oko stało się jasne i piękne, abyś mogła wyjść z ciemności i poprowadzić za sobą innych.” – Yogi Bhajan

WSTAWAJ W GODZINACH AMROZYJNYCH, KIEDY SŁOŃCE JEST POD KĄTEM 60-CIU STOPNI,
ĆWICZ I POBUDŹ SIEBIE, A NASTĘPNIE USIĄDŹ I MEDYTUJ – PO PROSTU OCZYSZCZAJ
PODŚWIADOMOŚĆ. TO NIE JEST JAKAŚ WIELKA RELIGIJNA SPRAWA, TO SPRAWA BARDZO
OSOBISTA. –

Z NAUK YOGI BHAJAN'A

ZESTRAJANIE SIĘ ADI MANTRĄ: *ONG NAMO GURU DEV NAMO*

Przed każdymi zajęciami albo sesją praktyki Kundalini Jogi należy się zestroić. Jednym ze sposobów na wytłumaczenie tego procesu, jest porównanie go z oglądaniem telewizji. Jeśli chcesz obejrzeć jakiś program, musisz nastawić odbiornik na właściwy kanał. Kod dostępu do „kanału”, do którego chcemy wejść w naszej praktyce Kundalini Jogi, to dźwięki: *ONG NAMO GURU DEV NAMO*.

ONG NAMO GURU DEV NAMO przywołuje błogosławieństwa Stwórcy, Boskiego Nauczyciela w każdym z nas. Łączy nas z całą linią nauczycieli duchowych, którzy poprzez wieki przekazywali tę starożytną mądrość z mistrza na ucznia.

Wielu ludzi podchodzi do jogi z czysto fizycznego punktu widzenia i to jest w porządku, ponieważ joga przynosi ogromne fizyczne korzyści. Ale nie należy zapominać o innych jej efektach! Sięgają one dużo głębiej poza poprawę kondycji fizycznej. Kundalini Joga jest *jogą świadomości*.

Kundalini Joga jest nauką, świętą nauką. Innymi słowy jest ścieżką duchową, a duchowości nie można nauczać, trzeba ją złapać jak odrę. Jest zaraźliwa. Musisz zarazić się nią od kogoś, kto już ją ma. Dlatego zestrajasz się z linią nauczycieli – oni już ją mają – i dotyczy i naszego Nauczyciela, Yogi Bhajan’a, Mistrza Kundalini Jogi. To nie oznacza, że zestrajasz się z jego skończoną osobowością. Wzywasz natomiast najwyższe aspekty, boską świadomość, wszystkich nauczycieli w Złotym Łańcuchu. Jednocześnie stymulujesz i pobudzasz swoją własną, mądrą, podniesioną, boską Jaźń oraz tworzysz świadome połączenie z Jednym, który cię stworzył, który oddycha w tobie. Nie jest to mała rzecz! To jedna z najważniejszych mantr.

Możesz nawet myśleć o czantowaniu, jako o „połączeniu przez osmozę”. *ONG NAMO GURU DEV NAMO* jest numerem telefonu do Boskiego Nauczyciela wewnątrz ciebie. Tak więc wykręć numer w swoim umyśle i nastaw kanał, który da ci najlepszą jakość odbioru – bez zakłóceń żadnego rodzaju i bez ingerencji ze strony ego – przychodzącej do ciebie technologii i wibracji. *ONG NAMO GURU DEV NAMO* zapewnia właściwe wewnętrzne prowadzenie praktyki Kundalini Jogi według przekazu Yogi Bhajan’a ®.

OTO NAUCZYCIEL: ODBIERASZ NAUKI I PŁYNIESZ Z PRĄDEM. TO JEDNO POŁĄCZENIE.
BIBLIJNIE NAZYWAJĄ JE ŻŁOTYM ŁAŃCUCHEM NAUCZYCIELI. –

Z NAUK YOGI BHAJAN’A

ZESTAWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

SZEŚĆ PRZYKŁADOWYCH ZAJĘĆ

Sześć poniższych zestawów dla początkujących przedstawia sześć głównych aspektów Kundalini Jogi według przekazu Yogi Bhajan'a®. Dają one podstawy i ramy do zrozumienia oraz motywacji. Możesz wymyślić im bardziej kreatywne i ekscytujące tytuły!

1. ODDECH ŻYCIA JEST TWOIM ŻYCIEM – PRANA I PRANAJAMA
2. NAWYKI – APANA, TRAWIENIE ORAZ WYDALANIE
3. W KTÓRYM MIEJSCU JESTEŚ AKTUALNIE? – CZAKRY I KUNDALINI
4. KAŻDY JEST UZDROWICIELEM
5. JAK SIĘ NAPRAWDĘ PORZĄDNIIE WYSPAĆ
6. I JAK DOBRZE ZACZAĆ DZIEŃ

Jeśli chcesz wykonać więcej zestawów, możesz na przykład dodać poniższe zajęcia:

- ZARZĄDZANIE ZŁOŚCIĄ
- RELACJE POMIĘDZY KOBIETAMI A MĘŻCZYZNAMI
- TYLKO DLA KOBIET: MEDYTACJA BOSKIEJ ŁASKI
- MAGICZNE SŁOWA: MANTRY I ICH DZIAŁANIE
- DZIESIĘĆ CIAŁ
- ZARZĄDZANIE STRESEM
- ŚCIEŻKA DUCHOWA I DYSCYPLINA

PIERWSZE ZAJĘCIA: PLAN

ODDECH ŻYCIA JEST TWOIM ŻYCIEM

PRANA I PRANAJAMA

1. Podczas zestrainowania się wprowadź **Długi, Głęboki Oddech** oraz szczegółowo nauczaj **Oddechu Ognia**.
2. Wprowadź **Zamek Wenus**: chodź po sali i sprawdzaj mudrę każdego studenta. Upewnij się, że kciuki są równoległe, a nie skrzyżowane i że żadne palce tej samej dłoni nie stykają się ze sobą.
3. **Zestaw 1 Pranayam** z książki *Kundalini Yoga Sadhana Guidelines, 2nd Edition*
4. Wybierz jedną z poniższych kriji:

Krija na podniesienie (*Flow of Eternal Power*, str. 231 lub *Podręcznik Nauczyciela Ery Wodnika*)

Easy Set (*Flow of Eternal Power*, str. 235).
5. **Trzy proste ćwiczenia** (to będzie również praca domowa dla studentów):
 - a) **Wymazywanie Ego (Pozycja Orła)**: ręce pod kątem 60-ciu stopni, palce ściśle podwinięte, kciuki wyciągnięte do góry (NIE do siebie), Oddech Ognia
 - b) **Jazda na Wielbłądzie**: wygięcia kręgosłupa z dłońmi na łydkach lub kostkach
 - c) **Pozycja Wyciągnięta** z Oddechem Ognia.
6. **Długi, Głęboki Relaks**: aby utrzymać umysły studentów łagodnie zajęte, zawsze puszczaj muzykę, śpiewaj albo czantuj po przeprowadzeniu ich przez sekwencję relaksacyjną (zaczynając od płaców stóp rozluźnij każdą część ciała).
7. **Zamknięcie sesji**: Piosenka Long Time Sun Shine z długim Sat Nam, 1-3 razy.

PIERWSZE ZAJĘCIA: OMÓWIENIE

ODDECH ŻYCIA JEST TWOIM ŻYCIEM

PRANA I PRANAJAMA

TEMATY DO DYSKUSJI

- Źródło Prany (kiedy podzielono atom, uzyskano Pranę!).
- Funkcje obu Dziurek Nosa.

Wprowadź Trzy Główne Nadi – *Idę, Pingalę Oraz Suszumnę.*

- Życie i Śmierć Zależą od Oddechu.
- BÓG – Ten, który Stwarza, Organizuje oraz Dostarcza (*z ang. GOD – Generator, Organizer and Deliverer, przyp. tłumacz.*).

Zwłaszcza nowi studenci muszą zrozumieć, że nasze odwoływanie się do Boga nie jest kwestią religijną. Bóg to moc, inteligencja, energia oraz świadomość, które Stwarzają, Organizują oraz Dostarczają lub Niszczą całe stworzenie. W każdym z nas żyje i oddycha Jeden BÓG.

MATERIAŁY DLA STUDENTÓW

- Kwestionariusz
- Mantry: Adi Mantra, Sat Nam, piosenka Long Time Sun Shine
- Praca domowa: ćwiczenia 5) a, b, c, 1 do 2 minut każde oraz Oddech Ognia 5 minut.

KWESTIONARIUSZ NOWEGO STUDENTA

DATA _____

Kobieta___ / Mężczyzna___

IMIĘ I NAZWISKO _____ WIEK _____

ADRES _____

MIEJSCOWOŚĆ _____ KOD POCZTOWY _____

TELEFON _____ EMAIL _____

Czy to Twoje pierwsze zajęcia Kundalini Jogi? TAK___ NIE___

Jeśli nie, gdzie się uczyłeś/łaś wcześniej? _____

Co chcesz osiągnąć ćwicząc Kundalini Jogę?

poprawić zdrowie

nauczyć się relaksować

zredukować stres

odnaleźć spokój umysłu

zwiększyć samo świadomość

podwyższyć poziom energii

lekarz / chiroprata mi polecił

inne _____

Czy miałeś / łaś wcześniej kontakt z inną formą jogi lub i medytacji? TAK___ NIE___

Jeśli tak, proszę, napisz jaką _____

Czy masz jakieś pytania, albo interesuję Cię jakiś konkretny obszar?

Proszę, opisz ewentualne problemy zdrowotne, które mogą wpływać na Twoją praktykę:

W jaki sposób, dowiedziałaś / łeś się o zajęciach?

Znajomy / nauczyciel mi polecił

Otrzymałem/łam email

Otrzymałam / łem ulotkę pocztą

Strona WWW

Inne _____

Uwagi

PIERWSZE ZAJĘCIA: ODDECH ŻYCIA JEST TWOIM ŻYCIEM

MANTRY

SAT NAM!

Używaj jako powitania, wszędzie i o każdej porze. Wzmacnia boską świadomość w każdym.

Sat Nam jest mantrą nasienną (*bij*). Sat oznacza Prawdę albo Esencję; Nam oznacza Imię albo Tożsamość; często tłumaczy się je, jako „Prawda jest moją tożsamością; Imieniem Boga jest Prawda.”

Wymowa: Sat Nam często zapisuje się, jako Sat Naam, w którym ‘a’ jest krótkie, a ‘aa’ długie.

ONG NAMO GURU DEV NAMO

Ta mantra wzywa Stwórcę, Boskiego Nauczyciela znajdującego się w każdej ludzkiej istocie. Ustanawia silne i jasne połączenie w celu otrzymania najwyższego prowadzenia, energii oraz inspiracji. Zawsze przynajmniej trzykrotnie czantuj ją przed rozpoczęciem jakiegokolwiek praktyki Kundalini Jogi według przekazu Yogi Bhajan’a®.

ONG jest Stwórcą; *NAMO* oznacza nabożne powitanie; *GURU* to ten, który daje technologię (*GU* – ciemność, *RU* – światło); *DEV* oznacza przeźroczysty (nie-fizyczny).

Wymowa: do stworzenia tego inicjującego dźwięku *ONG* wykorzystuje zagłębienie w jamie nosowej; mantrę zapisuje się zwykle (*po angielsku, przyp. tłumacz.*) jako *NAAMO GUROO DAYV NAAMO*.

PIOSENKA LONG TIME SUN SHINE

Każde zajęcia Kundalini Jogi według przekazu Yogi Bhajan’a® kończą się piosenką Long Time Sun Shine. Można ją śpiewać albo recytować jako pozytywną afirmację z błogosławieństwem dla wszystkich.

May the Long Time Sun Shine Upon You

All Love Surround You

And The Pure Light Within You

Guide Your Way On.

Sat Nam.

DRUGIE ZAJĘCIA: PLAN

NAWYKI

APANA, TRAWIENIE ORAZ WYDALANIE

1. **Zestrój się** Adi Mantrą.
2. **Pranajama** – Oddychanie Lewą Dziurką Nosa.
3. Dwa proste ćwiczenia:
 - a) **Młynki Sufich** (kręcenie żołądkiem): 26 razy w każdą stronę, zaczynając w przeciwną stronę niż wskazówki zegara; wspaniałe ćwiczenie na trawienie.
 - b) **Pozycja skały**: Yogi Bhajan powiedział, że gdyby codziennie siedzieć w tej pozycji, można by strawić nawet kamienie.
4. Wybierz jedną z poniższych kriji:

Vatskar Dhouti Krija z książki *Kundalini Yoga – The Flow of Eternal Power*, str. 255 lub **Apana Krija** z książki *Kundalini Yoga Sadhana Guidelines, 2nd Edition* lub **Beginner’s Cleansing Set** z książki *Kundalini Yoga Sadhana Guidelines, 2nd Edition*.
5. **Kirtan Krija**: Panj Shabd na zmianę nawyków.
6. **Długi, Głęboki Relaks**: aby utrzymać umysły studentów łagodnie zajęte, zawsze puszczaj muzykę, śpiewaj albo czantuj po przeprowadzeniu ich przez sekwencję relaksacyjną (zaczynając od płaców stóp rozluźniaj każdą część ciała).
7. **Zamknięcie sesji**: Piosenka Long Time Sun Shine z długim Sat Nam, 1-3 razy.

DRUGIE ZAJĘCIA: OMÓWIENIE

NAWYKI

APANA, TRAWIENIE ORAZ WYDALANIE

TEMATY DO DYSKUSJI

- NAWYKI ŻYWIENIOWE: PRZEŻUWAJ PORZĄDNE JEDZENIE!

„Pamiętaj – żołądek nie ma zębów.” – Yogi Bhajan

Wegetarianizm - jako ludzie nie posiadamy pazurów ani kłów; nie zostaliśmy stworzeni do jedzenia mięsa. Długi układ trawienny zaprojektowany został do przetwarzania owoców, warzyw oraz rozbijania ziaren, orzechów i nasion. Uwaga: mięso powoduje wytwarzanie w tkankach ciała nadmiernych ilości kwasu moczowego; jedzenie ryby skutkuje odwodnieniem tkanek - w przeciętnej Amerykańskiej diecie jest już to problemem.

- POKARMY DLA ZDROWIA I UZDRAWIANIA

Trójca korzeni: czosnek / cebula / imbir.

Dodawaj je prawie do wszystkiego! Uzdrowiająca potrawa kitcheri zawiera te trzy korzenie, jak również fasolę mung oraz ryż.

Kurkuma: wspaniała na stawy!

Golden Milk (Złote Mleko) jest wspaniałym jogicznym przepisem na bazie kurkumy.

Yogi Tea (Jogiczna Herbata)

Zawiera cynamon (na kości), czarny pieprz (oczyszcza krew), goździki (na układ nerwowy), kardamon (na jelito grube), mleko (na przyswajanie) oraz czarną herbatę (łączy wszystkie składniki).

MATERIAŁY DLA STUDENTÓW

- Nawyki – esej
- Mantry: *Panj Shabd*
SA TA NA MA – mantra na zmianę wzorców nawykowych
- Przepisy: kitcheri, Golden Milk, Yogi Tea i herbatka imbirowa

polecane książki kucharskie: *Food for Health and Healing by Yogi Bhajan; From Vegetables with Love; Golden Temple Vegetarian Cookbook; A Taste of India; Hypoglycemia – A New Approach; Sugar Blues.*

DRUGIE ZAJĘCIA: NAWYKI

ESEJ

NAWYKI RZĄDZĄ NASZYM ŻYCIEM

Omówimy dzisiaj koncepcję „wyzwolonego człowieka”, znaną również jako mistrzostwo nad samym sobą. Czy czułeś się kiedykolwiek niewolnikiem własnych nawyków? Myśli albo emocji? Potrzeba 40 dni na wprowadzenie nowego nawyku, 90 dni na jego ustanowienie oraz 120 dni na jego potwierdzenie. Nie przełamujemy „złego”, demotywującego nawyku, ale zamieniamy go na pozytywny, motywujący nawyk.

Wzorce nawyków są jak koryta rzek, wyrobione wodą przepływającą zawsze po tej samej trasie. Te wzorce, powstałe z przeszłych działań, zwłaszcza w przeszłych życiach, istnieją w umysłach podświadomych. Automatycznie powtarzamy te wzorce lub zachowania i nazywamy to „płynięciem z prądem”. Te wzorce to *samskary*¹. Karma to sposób, w jaki działamy z poziomu *samskar*.

Najskuteczniejszym narzędziem do zmiany albo usunięcia z podświadomości negatywnych, samo-ograniczających *samskar* jest **mantra**. Czantowanie dosłownie redefiniuje oraz zmienia przepływ powodujących nami lub ograniczających nas nawyków.

Kiedy nowe, motywujące wzorce zastępują wzorce negatywne, nie musimy już za każdym razem iść utartą ścieżką, a nasze życie zmienia się na lepsze.

¹ Więcej na temat *samskar*, *karmy* oraz umysłu w książce *The Mind* Yogi Bhajan’a i Gurucharan Singh’a Khalsy oraz w książce *How to Know God* Christophera Isherwood’a i Swami Prabhavanandy.

DRUGIE ZAJĘCIA: NAWYKI

MANTRY

PANJ SHABD: SA TA NA MA²

Moc zmiany wzorców nawykowych

Panj Shabd reprezentuje sylaby *bij* mantry Sat Nam. Panj oznacza pięć i wyraża pięć pierwotnych dźwięków wszechświata: S, T, N, M, A. Wymawia się je z długim 'aa', jako dźwięki: SAA, TAA, NAA, MAA oraz śpiewa do prostej melodii.



SAA	Całość: wszystko, co kiedykolwiek było, jest i będzie (kciuki dotykają palców wskazujących)
TAA	Kreatywność: Zasada Tworzenia (kciuki dotykają palców środkowych)
NAA	Zniszczenie albo Śmierć (kciuki dotykają palców serdecznych)
MAA	Odrodzenie albo Narodziny (kciuki dotykają najmniejszych palców)

Usiądź z wyprostowanym kręgosłupem. Mocno ściskaj opuszki kciuków z opuszkami poszczególnych palców tych samych dłoni, zaczynając od palców wskazujących i czantując każdą sylabę mantry. Pamiętaj o wizualizacji w kształcie litery L, tak jak uczono cię na zajęciach.

5 minut czantuj NA GŁOS; **5 minut** czantuj SZEPTEM

10 minut czantuj w ciszy

5 minut SZEPTEM,

5 minut NA GŁOS,

² Pełny opis **Kirtan Kriji**, która używa *panj shabd*, znajduje się w książce *Kundalini Yoga Sadhana Guidelines, 2nd Edition*

1 minuta CAŁKOWITEJ CISZY I BYCIA NIERUCHOMO.

Aby zakończyć: weź głęboki wdech, unieś ręce do góry i energicznie potrząśnij palcami. Rozluźnij się.

DRUGIE ZAJĘCIA: NAWYKI

PRZEPISY

GOLDEN MILK (ZŁOTE MLEKO) – WSPANIAŁE NA STAWY

1/8 łyżeczki kłącza kurkumy
ok. ¼ (65 ml) szklanki wody
Gotuj na wolnym ogniu 5 do 7 minut. Następnie dodaj:
1 szklankę mleka
2 łyżki (tłoczonego na zimno) oleju migdałowego

Ponownie doprowadź do wrzenia, **ale nie gotuj**. Posłódź do smaku (miodem albo syropem klonowym). Możesz również zmiksować na najniższych obrotach. Pij ciepłe.

HERBATKA IMBIROWA

Magicznie stawia na nogi każdego. Przydatna zwłaszcza jako zastrzyk energii dla układu nerwowego, jak również na uzupełnienie kobiecej energii podczas menstruacji, złagodzenie skurczów oraz bólu lędźwi!

Pokrój na plasterki 5 do 7 centymetrów korzenia imbiru (tylko go obmyj, nie musisz obierać) i doprowadź do wrzenia w 4 do 6 szklankach wody. Gotuj przez 5 do 10 minut, odcedź i wypij. Albo po odcedzeniu, posłódź do smaku (miodem lub syropem klonowym, ale nie cukrem!) i / lub dodaj mleko. Można podawać zimną lub ciepłą.

YOGI TEA

Ilości składników można dostosować do smaku. Uważaj, aby nie przesadzić z goździkami i laską cynamonową. Przyprawy wrzuc do 1 ½ litra gotującej się wody:

20 goździków
20 nasion kardamonu (nierozłupanych)
20 nasion czarnego pieprzu
5 lasek cynamonu

Gotuj przez 15 do 20 minut, a następnie dodaj ¼ łyżeczki jakiegokolwiek czarnej herbaty. Po kolejnych 2 minutach dodaj: ½ szklanki mleka na każdą szklankę płynu (opcjonalnie możesz odcedzić przed dodaniem mleka i przechowywać w lodówce, a mleko dodać tuż przed podaniem; zagotuj, żeby podgrzać). Kiedy herbatka ponownie się zagotuje, **NATYCHMIAST ZDEJMIJ Z OGNIA** (pilnuj uważnie, aby nie przegotować). Odcedź i podawaj z miodem lub syropem klonowym do smaku.

Uwaga: czarny pieprz oczyszcza krew, kardamon wspiera jelito grube, goździki służą układowi nerwowemu, a cynamon kościom. Mleko zapewnia łatwe przyswajanie przypraw i chroni jelito grube przed podrażnieniami. Czarna herbata służy jako łącznik dla wszystkich pozostałych składników, tworząc nową, chemiczną strukturę oraz sprawia, że ta herbatka jest zdrowym i smacznym napojem. Można również dodać plasterki świeżego KORZENIA IMBIRU, zwłaszcza, jeśli masz katar, dochodzisz do siebie po grypie albo potrzeba ci dodatkowej dawki energii.

MOJE ULUBIONE KITCHERI!

DUŻA DAWKA BARDZO ŁATWO PRZYSWAJALNEGO BIAŁKA

16 szklanek wody
½ szklanki umytej fasoli mung
1 szklanka ryżu basmati (przeplukanego 2-3 razy)
1 poszatkowana cebula
5 do 7 poszatkowanych ząbków czosnku
½ łyżeczki posiekanego korzenia imbiru (obranego)
½ łyżeczki kurkumy
½ łyżeczki czarnego pieprzu
¾ łyżeczki rozgniecionego suszonego, czerwonego chili
opcjonalnie: ½ łyżeczki kuminu lub *garam masala* (indyjska przyprawa)

1 lub 2 szklanki jakichkolwiek posiekanych warzyw, najlepiej zielonych takich jak szparagi, seler naciowy, brokuły, cukinia, boćwina lub jarmuż. Możesz również dodać marchewkę, groszek, kalafior i/lub grzyby, lub jeśli wolisz utrzyjmuj prosty skład.

Najpierw zagotuj fasolę mung, gotuj około 10 minut, a następnie dodaj pozostałe składniki. Gotuj na małym gazie i pod przykryciem przez 30 do 40 minut, aż składniki staną się bardzo miękkie, a danie będzie przypominać zupę. Wspaniałym dodatkiem jest parę listków świeżej mięty ugotowanych razem z warzywami.

Opcjonalnie możesz podczas gotowania dodać trochę ghee (sklarowanego masła) lub płynnych aminokwasów (Braggs, Tamari). Możesz też podać je oddzielnie. Aby dopełnić posiłek, serwuj z jogurtem i tostowanym chlebem pita!

POLECANE KSIĄŻKI KUCHARSKIE

Food for Health and Healing by Yogi Bhajan; From Vegetables with Love by Siri Ved Kaur; Golden Temple Vegetarian Cookbook by Yogi Bhajan; A Taste of India by Inderjit Kaur; Hypoglycemia – A New Approach oraz klasyka! Sugar Blues

TRZECIE ZAJĘCIA: PLAN

W KTÓRYM MIEJSCU JESTEŚ AKTUALNIE?

CZAKRY I KUNDALINI

1. **Zestrój się** Adi Mantrą.
2. **Pranajama:** Oddychanie Prawą Dziurką Nosa.
3. Omów czakry i związane z nimi właściwości.
4. Wybierz jedną z poniższych kriji:
To Build the Circumvent Force: wspomaga Ósmą Czakrę
Surya Kriya z książki *Kundalini Yoga Sadhana Guidelines, 2nd Edition*.
5. **Mantra:** Długie Ek Ong Kar na otwarcie czakr.
6. **Medytacja:** medytacja z długim Sat Nam na każdą czakrę.
7. **Długi, Głęboki Relaks:** aby utrzymać umysły studentów łagodnie zajęte, zawsze puszczaj muzykę, śpiewaj albo czantuj po przeprowadzeniu ich przez sekwencję relaksacyjną (zaczynając od płaców stóp rozluźniaj każdą część ciała).
8. **Zamknięcie sesji:** Piosenka Long Time Sun Shine z długim Sat Nam, 1-3 razy.

TRZECIE ZAJĘCIA: OMÓWIENIE

W KTÓRYM MIEJSCU JESTEŚ AKTUALNIE?

CZAKRY I KUNDALINI

TEMATY DO DYSKUSJI

- Omów rozłożenie energii w poszczególnych czakrach, to wpływa na *charakter i działania* jednostki. Gdziekolwiek skoncentrowana jest duża część energii kundalini, „w tym miejscu aktualnie jesteś”.
- Moc pozytywnego myślenia – każda myśl ma wibracyjną częstotliwość.
- Etyka jako prawo kosmiczne inne od moralnych osądów stworzonych przez człowieka, *yamy i niyamy* (patrz *How to know God*).
- Jeśli studenci będą zainteresowani ezoterycznym wytłumaczeniem czakr, pozycją godną polecenia jest książka Harish’a Johari *CHAKRAS: Energy Centers of Transformation (Czakry, energetyczne ośrodki transformacji)*. W książce *The Flow of Eternal Power* (rozdział 8) znajdują się natomiast proste, praktyczne informacje o czakrach i ich przełożeniu na życie codzienne tak, jak nauczał tego Yogi Bhajan.

PROCES MEDYTACJI

Czantuj Długie Sat Nam jednocześnie stosując **Mulbhand (Zamek Podstawy)** i koncentrując się na czakrach w następującej kolejności:

Weź wdech, zastosuj Mulbhand, skoncentruj się na Pierwszej Czakrze, czantuj Długie SAT NAM, rozluźnij zamknięcie.

Weź wdech, zastosuj Mulbhand, skoncentruj się na Drugiej Czakrze, czantuj Długie SAT NAM, rozluźnij zamknięcie.

Weź wdech, zastosuj Mulbhand, skoncentruj się na Trzeciej Czakrze, czantuj Długie SAT NAM i kontynuuj. Koncentruj się zawsze na wyższej czakrze kończąc na Czakrze Ósmej, czyli Aurze.

Możesz powtórzyć sekwencję.

MATERIAŁY DLA STUDENTÓW

- Mantra: Długie Ek Ong Kar
- Tabelka z czakrami

TRZECIE ZAJĘCIA: W KTÓRYM MIEJSCU JESTEŚ AKTUALNIE?

MANTRY

DŁUGIE EK ONG KAR

Znane również jako Poranny Zaśpiew, Długie Ek Ong Kar jest Ashtang (ośmio-dźwiękową) mantrą czantowaną na 2,5 oddechu. Wiele mantr powszechnie używanych w Kundalini Jodze według przekazu Yogi Bhajan'a® jest Ashtang mantrami. Energia kundalini porusza się poprzez osiem czakr w ośmio-bitowym rytmie.

EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

Ek On Kaar Sat Naam Siree Whaa-hay Guroo

TŁUMACZENIE I INSTRUKCJA CZANTOWANIA DŁUGIEGO EK ONG KAR

EK:	JEDEN	NAM:	IMIĘ
ONG:	STWÓRCA	SIRI:	WSPANIAŁY
KAR:	STWORZENIE	WAHE:	POZA OPISEM
SAT:	PRAWDA	GURU:	ZNOSI CIEMNOŚĆ, NAUCZYCIEL

Usiądź z wyprostowanym kręgosłupem i zastosuj Zamknięcie Podstawy.

Weź głęboki wdech i czantuj **Ek Ong Kar**. **Ek** jest krótkim, perkusyjnym dźwiękiem wychodzącym z punktu pępka, podczas gdy **Ong** i **Kar** czantowane są w równej długości do prawie całkowitego wyczerpania oddechu.

Ponownie weź głęboki wdech i czantuj **Sat Nam**. Ponownie **Sat** jest dźwiękiem wybitym z pępka, a **Nam** jest czantowane do prawie całkowitego wyczerpania oddechu i powinno być tej samej długości co *Ong Kar* w pierwszej połowie mantry. Następnie sięgnij po bardzo krótkie **Siree**, czantowane na ostatniej części oddechu.

Weź pół wdechu i czantuj **Wahe Guru**. **Whaa** jest bardzo perkusyjnym dźwiękiem płynącym z punktu pępka, podczas gdy **Hay** jest bardzo, bardzo krótkie, a **guroo** jest delikatnym, precyzyjnym i krótkim zakończeniem.

Ponownie weź głęboki wdech i powtórz cykl. Kontynuuj przez 11 minut, 31 minut, 62 minuty lub dłużej.

SPECJALNA WSKAZÓWKA: *Ek* jest silnie wibrowane z Punktu Pępka, nie powinno być wykrzykiwane. *Ong* jest czantowane z tyłu gardła, wibruje na górnym podniebieniu i wychodzi przez nos. *Sat* jest silnie czantowane z Punktu Pępka. *Siri* jest wymawiane jak S'rii i jest krótką

TRZECIE ZAJĘCIA: MANTRY

CIĄG DALSZY

sylabą, *Wha* jest również krótkie, natomiast *Hay* jest wyjątkowo krótkie i następuje tuż przed *Guru*, wymawianym jako G'ruu.

EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU jest kodem lub jak wolisz numerem telefonicznym, za pomocą którego łączysz się, ty jako stworzenie, z bezpośrednią linią twojego Stwórcy. To była pierwsza, jeśli nie jedyna, mantra, której Yogi Bhajan nauczał podczas pierwszego roku swojego pobytu w Stanach Zjednoczonych. Wykonywana poprawnie jest niezwykle silnie działającą i energetyzującą mantrą; otwiera czakry.

Idealną, najbardziej skuteczną porą dnia na czantowanie tej mantry są tak zwane „godziny ambrozyjne”, czyli czas około 2 ½ godziny przed wschodem słońca. Uważa się, że można osiągnąć wyzwolenie poprzez czantowanie tej *Ashtang* (ośmio-członowej) mantry we *właściwy* sposób, przez 2 ½ godziny przed wschodem słońca przez 40 dni. W rzeczywistości ten 2 ½ - godzinny czant był jedyną sadhaną, jaką Yogi Bhajan zalecił naszej grupie (*właściwie* oznacza z pełną koncentracją, utrzymując odpowiedni rytm i właściwą wymowę). Już sama *próba* czantowania *właściwie* w połączeniu ze stałym wysiłkiem w praktyce przyniesie ogromny osobisty rozwój. Tak więc, nawet jeśli dopiero uczysz się czantować, „wytrzymaj”, a będziesz zadowolony z efektów!

Sugerowane czasy indywidualnej praktyki tej mantry to 11 minut, 31 minut lub 62 minuty oraz oczywiście 2 ½ godziny!

Od 1991 roku czatowaliśmy Długie Ek Ong Kar przez 7 minut na początku naszej 62-minutowej sesji czantowania w ramach Sadhany na Erę Wodnika. Następuje po nim sześć innych mantr (Sadhana na Erę Wodnika będzie wykonywana przez 21 lat; na stronie www.kundaliniresearchinstitute.org znajduje się więcej informacji o Sadhanie na Erę Wodnika, do 2012 roku i dalej. Na stronie zatytułowanej Mantry na sadhanę znajdziesz więcej informacji o Sadhanie na Erę Wodnika).

Jeśli prowadzisz czantowanie w grupie, jest bardzo ważne, aby uczestnicy SŁUCHALI i dostosowali tonację i rytm do całej grupy. Grupowe czantowanie jest bardzo silne i efektywne, jeśli wykonywane jest „jednym głosem”.

TRZECIE ZAJĘCIA: W KTÓRYM MIEJSCU JESTEŚ AKTUALNIE?

CZAKRY

DOLNY TRÓJKĄT



PIERWSZA CZAKRA – MULADHARA – ZIEMIA - BEZPIECZEŃSTWO I PRZETRWANIE

POŁOŻENIE: u podstawy kręgosłupa, pomiędzy odbytem a organami seksu.

NARZĄD / GRUCZOŁ: narządy wydalania.

KOLOR: czerwony.

WARTOŚCI: ugruntowanie, ześrodkowanie, bezpieczeństwo, lojalność, stabilność. Zdrowe wydalanie.

CIEŃ: Lęk, brak poczucia bezpieczeństwa. Życie wydaje się być ciężarem, poczucie braku przynależności do Ziemi, własnej kultury lub rodziny. Słaba konstytucja, problemy z wydalaniem, zmniejszona odporność fizyczna i mentalna, perwersje seksualne.

ĆWICZENIA JOGI: Pozycja Kruka, Pozycja Krzesła, Opadanie ciała, Żabki, Zamek Podstawy Mulbhand, Rozciąganie do Przodu, Uderzenia w pośladki w leżeniu na brzuchu.



DRUGA CZAKRA- SVADISTHANA – WODA – KREATYWNOŚĆ

POŁOŻENIE: narządy seksualne.

NARZĄD / GRUCZOŁ: narządy seksualne, gruczoły reprodukcyjne, nerki, pęcherz.

KOLOR: pomarańczowy.

WARTOŚCI: pozytywny, rozluźniony stosunek do seksu, cierpliwość, kreatywność, odpowiedzialne relacje.

CIEŃ: sztuczność emocjonalna, oziębłość, poczucie winy, brak granic, nieodpowiedzialne relacje.

Problemy z organami seksualnymi i nerkami.

ĆWICZENIA JOGI: Żabki, Pozycja Koby, Pozycja Motyla, Sat Krija, Kot-Krowa, Maha Mudra, Unoszenie Miednicy.



TRZECIA CZAKRA – MANIPURA - DZIAŁANIE I RÓWNOWAGA – Ogień

POŁOŻENIE: punkt pępka, splot słoneczny.

NARZĄD / GRUCZOŁ: wątroba, woreczek żółciowy, śledziona, narządy trawienne, trzustka, nadnercza.

KOLOR: żółty.

CIEŃ: gniew, chciwość, wstyd, rozpacz. Wszędzie przeszkody. Za mało siły i spontaniczności.

Przystosowywanie się, żeby zyskać uznanie.

Zaprzeczanie własnym potrzebom i emocjom.

WARTOŚCI: centrum osobistej mocy i zaangażowania. Poczucie własnej wartości, tożsamość, osąd. Miejsce, w którym rozwija się siła do utrzymania wewnętrznej równowagi, inspiracji i dobrego zdrowia.

Problemy z trawieniem, wątrobą, woreczkiem żółciowym i trzustką.
ĆWICZENIA JOGI: Pozycja Wyciągnięta, Sat Krija, Pozycja Pawia, Pozycja Łuku, Pozycja Ryby, Zamknięcie Przepony Uddiyana Bandh, Oddech Ognia; wszystkie ćwiczenia na mięśnie brzucha.



CZWARTA CZAKRA – ANAHATA – POWIETRZE – PUNKT RÓWNOWAGI: MIŁOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE

POŁOŻENIE: środek klatki piersiowej na mostku, na poziomie sutków.
NARZĄD / GRUCZOŁ: serce, płuca, grasicą.
KOLOR: zielony.
WARTOŚCI: współczucie, uprzejmość, przebaczenie, służenie, miłość. Rozpoznawanie i rozumienie tych wartości u innych. Święta transformacja. Przebudzenie do duchowej świadomości.

CIEŃ: Żal, przywiązanie. Zamknięcie się na otoczenie. Wrażliwość na zranienia. Uzależnienie od miłości i uznania innych. Lęk przed odrzuceniem. Syndrom pomagacza. Bezdušność. Problemy z sercem, płucami i ciśnieniem krwi.
ĆWICZENIA JOGI: Wymazywanie Ego (Pozycja Orła), Joga Mudra, Niedźwiedzia Łapa, Pozycja Dziecka (wzmacnia mięśnie serca). Wszystkie ćwiczenia na ręce oraz skręty tułowia. Wszystkie pranajamy.

GÓRNY TRÓJKĄT



PIĄTA CZAKRA – VISSHUDA – ETER – SIŁA PROJEKCJI SŁOWA

POŁOŻENIE: gardło.
NARZĄD / GRUCZOŁ: krtań, gardło, kręgi szyjne, tarczycyca.
KOLOR: jasnoniebieski.
WARTOŚCI: centrum prawdy, język, wiedza i zdolność do efektywnego komunikowania się. Autentyczność. Zdrowa auto-ekspresja i współoddziaływanie. Inspiracja, nauczanie. Ucieleśnienie woli Boga.

CIEŃ: Letarg. Osłabione zdolności wyrażania i opisywania. Nieśmiałość, problemy z głosem, niepewność, obawa przed krytyką i osądem ze strony innych. Problemy z gardłem, szyją, tarczycą.
ĆWICZENIA JOGI: wszystkie czanty. Stanie na Barkach, Pozycja Kobry, Pozycja Pługa, Pozycja Wielbłąda, Kot-Krowa, Skręty Szyi, Zamknięcie Szyi Jalandhar Bandh, Przyciąganie nosa do kolan.



SZÓSTA CZAKRA – AJNA ALBO TRZECIE OKO – INTUICJA, MĄDROŚĆ I TOŻSAMOŚĆ

POŁOŻENIE: pomiędzy brwiami, u nasady nosa.
NARZĄD / GRUCZOŁ: mózg, przysadka.
KOLOR: indygo.
WARTOŚCI: centrum intuicji, jasnowidzenia. Wizualizacja, fantazjowanie, koncentracja i determinacja. Samo-inicjacja. Siła projekcji. Zrozumienie celu.

CIEŃ: zagubienie, depresja. Odrzucenie wymiaru duchowego. Nadmierne intelektualizowanie.
ĆWICZENIA JOGI: medytacje nad Trzecim Okiem, Długi Zaśpiew, Kirtan Krija, Pozycja Łuczniaka. Oddech Gwizdkowy, Joga Mudra. Wszystkie ćwiczenia, w których czoło jest oparte na podłodze.



SIÓDMA CZAKRA – SAHASRARA – pokora i bezmiar

POŁOŻENIE: zwieńczenie głowy.
NARZĄD / GRUCZOŁ: mózg, szyszynka.
KOLOR: fiolet.
WARTOŚCI: siedziba duszy. Połączenie z Najwyższą Jaźnią. Oświecenie. Jedność. Wzniesienie. Relacja z Nieznanym.

CIEŃ: Żal. Poczucie oddzielenia od istnienia i obfitości. Lęk przed śmiercią.
ĆWICZENIA JOGI: Wymazywanie Ego (Pozycja Orła), Mahabandh (Wielkie Zamknięcie), Sat Krija. Koncentrowanie się na czubku nosa. Wszystkie medytacje.



ÓSMA CZAKRA – AURA – PROMIENNOŚĆ

POŁOŻENIE: pole elektromagnetyczne.
NARZĄD / GRUCZOŁ: -
KOLOR: biały.
WARTOŚCI: Aura łączy właściwości wszystkich czakr i stanowi ich całkowitą projekcję. Aura projektuje i ochrania.

CIEŃ: nieśmiałość, wycofanie, podatność na wpływy.
ĆWICZENIA JOGI: Pozycja Trójkąta, Wymazywanie Ego, Pozycja Łucznika. Wszystkie ćwiczenia na ręce. Wszystkie medytacje.

CZWARTE ZAJĘCIA: PLAN
KAŻDY JEST UZDROWICIELEM
(I NIKT NIE JEST UZDROWICIELEM)

1. **Zestrój się** Adi Mantrą.
2. **Pranajama:** Oddech Healthy Happy Holy (Zdrowy Szczęśliwy Święty).
3. **Krija:** Heal Youself (Uzdrów siebie).
4. **Mantra i medytacja:** uzdrawiająca medytacja Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung.
5. **Długi, Głęboki Relaks:** aby utrzymać umysły studentów łagodnie zajęte, zawsze puszczaj muzykę, śpiewaj albo czantuj po przeprowadzeniu ich przez sekwencję relaksacyjną (zaczynając od płaców stóp rozluźniaj każdą część ciała).
6. **Zamknięcie sesji:** Piosenka Long Time Sun Shine z długim Sat Nam, 1-3 razy.

CZWARTE ZAJĘCIA: OMÓWIENIE KAŻDY JEST UZDROWICIELEM (I NIKT NIE JEST UZDROWICIELEM)

TEMATY DO DYSKUSJI

- „Każdy jest uzdrowicielem, nikt nie jest uzdrowicielem”.
- Prawdziwym uzdrowicielem jest BÓG, my jesteśmy jedynie instrumentami.
- Golden Temple (Złota Świątynia) w Amritsar / inne uzdrawiające miejsca, np. Lourdes, rzeka Ganges (Ganga), Bazylika Matki Boskiej w Guadalupe.
- Śmiech i siła pozytywnego myślenia.
- Twoja obecność powinna uzdrawiać.
- „Lekarze diagnozują, zioła uzdrawiają, a Bóg leczy”. Uwaga: nauczyciele Kundalini Jogi *nie udzielają medycznych rad, ani nie składają żadnych medycznych obietnic!* Jasno wytłumacz studentom, że nauczamy w oparciu o starożytną jogiczną mądrość. Jeśli studenci posiadają jakieś zastrzeżenia przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu żywieniowego lub programu ćwiczeń, powinni skonsultować się z lekarzem.

MATERIAŁY DLA STUDENTÓW

- Medytacja Healthy Happy Holy
- Mantra Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung
- Polecana Muzyka Uzdrawiająca

CZWARTE ZAJĘCIA: KAŻDY JEST UZDROWICIELEM

ODDECH HEALTHY HAPPY HOLY

Pozycja: usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem.

Wzrok: oczy są zamknięte. Koncentruj się w Punkcie Brwi.

Mantra: Healthy I am, Happy I am, Holy Am I (Jestem zdrowy, Jestem szczęśliwy, Jestem święty).

Weź głęboki wdech przez nos. Zatrzymaj oddech i mentalnie powtórz mantrę trzy razy. Poczuj jak łączą się energie ośrodka serca i pępka. Następnie, wydychając, powtórz mantrę trzy razy na głos.

Weź głęboki wdech i kontynuuj, recytując mantrę trzy razy mentalnie na zatrzymanym oddechu oraz trzy razy na głos wydychając powietrze. Kontynuuj sekwencję przez 11 minut.

Aby zakończyć: weź głęboki wdech, zrób wydech i rozluźnij oddech. Siedź w ciszy przez minutę lub dwie. Weź głęboki wdech, wyciągnij ręce wysoko nad głową, zapleć palce, dłonie skieruj wnętrzem do góry i wyciągnij kręgosłup do góry. Przez chwilę utrzymaj i zrelaksuj się.

Uwagi: moc oddechu wzmacnia głębię efektów afirmacji. Oddech zwalnia tu w znaczącym stopniu. Jeśli tempo oddechu spada do mniej niż cztery oddechy na minutę, automatycznie wchodzi się w stan medytacyjny, ponieważ mózg zaczyna intensywnie działać. Przysadka i szyszynka zaczynają współpracować, a w takim stanie efekty zewnętrznego i wewnętrznego dźwięku są większe. To, co czujesz lub powtarzasz w tym momencie, będzie penetrować głębiej podświadomość, w wyniku czego, większa część ciebie zsynchronizuje się z twoimi intencjami i je wypełni.

CZWARTE ZAJĘCIA: KAŻDY JEST UZDROWICIELEM

MANTRY

UZDRAWIAJĄCA MEDYTACJA RA MA DA SA

Jest tylko Jeden Uzdrawiciel, ten Jeden Stwórca, który oddycha w tobie. Ale ty też możesz być potężnym instrumentem, poprzez który boska uzdrawiająca energia popłynie do innych. Uzdrawianie to w rzeczywistości *regeneracja*. Ta medytacja przebija się przez czas i przestrzeń. Odległość nie ma znaczenia: ta medytacja jest skuteczna na każdą odległość!

TŁUMACZENIE I WYMOWA

'Aa' jest długie. 'Ay' czytane jest po polsku jak 'e', 'o' jest długie.

RAA	Słońce
MAA	Księżyc
DAA	Odbiorca Saa
SAA	Całość
SAA	Całość
SAY	Duch, Energia
SO	Manifestacja
Hung	Doświadczenie Ciebie

Pozycja: usiądź w **Pozycji Łatwej**. Łokcie są wygodnie ułożone przy żebrach. Wyciągnij przedramiona pod kątem 45-ciu stopni od ciała (znajdą się pod tym samym kątem co uda). Utrzymuj dłonie płasko, wnętrzem skierowane do góry i możliwie równoległe do podłogi. Palce są złączone razem, a kciuki rozstawione na boki (podczas medytacji pozostawaj świadomą dłoni i utrzymuj je w pozycji, jako że palce mają tendencję do podkurczania się).

Oczy: są w 9/10-tych zamknięte. Aby aktywować Boską energię uzdrawiającą, czantuj **silnie i z Punktu Pępka:**



Czantuj jeden pełny cykl, a następnie weź głęboki wdech i powtórz. Kontynuuj przez 11 do 31 minut. Aby zakończyć, weź głęboki wdech, zamknij oczy i przekaz uzdrawiającą modlitwę na zatrzymanym oddechu. Zrób wydech i powtórz w sumie trzy razy. Aby zakończyć medytację, weź wdech, wyciągnij ręce wysoko do góry i energicznie potrząśnij palcami. Rozluźnij się.

Komentarz: mocno wciągaj Punkt Pępka, zwłaszcza na sylaby SO oraz HUNG. Zarówno SO jak i HUNG są *krótkim*, urwanymi sylabami. Świadomie **nie** przedłużaj dźwięku 'ng' (Yogi Bhajan nauczał tej medytacji w kilku wersjach).

OLECANA MUZYKA UZDRAWIAJĄCA

Livtar Singh i Harbhajan Kaur „Healing”,

Dhan Dhan Ram Das Gur Sangeet Kaur (albo twojego ulubionego wykonawcy)

Ardas Singh Kaur (Crimson Series)

PIĄTE ZAJĘCIA: PLAN

JAK SIĘ NAPRAWDĘ PORZĄDNIIE WYSPAĆ

1. **Zestrój się** Adi Mantrą.
2. **Parę prostych ćwiczeń przed pójściem spać:**
 - **Naciąganie Nerwu Życia**, 2 minuty
 - **Pozycja Mostu** z Mulbandhem, 1 minuta z normalnym, rozluźnionym oddechem, a następnie 1 do 3 minut z Długim, Głębokim Oddechem. Wspaniała pozycja na bezsenność.
 - **Stanie na Barkach** – głęboko uzdrawiająca pozycja, zwłaszcza pod koniec dnia.
 - **Lotus Kundalini** z Oddechem Ognia – aż zaczniesz się trząść i pocić. Kolejna wspaniała pozycja na bezsenność!
 - **Otwórz serce** – leżąc na plecach unieś ręce do góry. Weź wdech i zatrzymaj oddech, a następnie powoli, z napięciem, zaciśnij dłonie w pięści zginając jednocześnie łokcie do momentu aż pięści dotkną klatki piersiowej. Zrób wydech, ponownie unieś ręce. Weź wdech i powtórz w sumie trzy razy.
3. **Krija:** Kriya to Conquer Sleep (krija na opanowanie snu) z książki *Kundalini Yoga Sadhana Guidelines, 2nd Edition*. Uwaga: to wymagająca krija, zmodyfikuj odpowiednio do potrzeb początkujących studentów.
4. **Uzdrawiający masaż dłoni i stóp.**
5. **Pranajama:** medytacja z oddechem przed pójściem spać.
6. **Relaks:** poinstruuuj studentów, aby położyli się na brzuchu. Prowadź Długi, Głęboki Relaks. Puść nagranie *Guru Ram Das, Ardas Bhaae* lub *Rakhe Rakhan Har Singh'a* i Kaur z Crimson Series.
7. **Ćwiczenia na obudzenie: wprowadź poranną sekwencję rozciągającą.**
8. **Zamknięcie sesji:** Piosenka Long Time Sun Shine z długim Sat Nam, 1-3 razy.

PIĄTE ZAJĘCIA: OMÓWIENIE

JAK SIĘ NAPRAWDĘ PORZĄDNIIE WYSPAĆ

TEMATY DO DYSKUSJI

- Kroki Przed Pójściem Spać

(patrz Kundalini Yoga: The Flow of Eternal Power, rozdział 14)

- Mentalny Zegar - *nastaw swój mentalny zegar na poranną pobudkę. Wytrenuj podświadomość, aby ci służyła.*
- Mentalna Półeczka – stwórz mentalną półeczkę pod nazwą BÓG. Wyobraź sobie, że kładziesz na niej wszystkie swoje problemy. Rano mogą zniknąć lub nie, ale przynajmniej nie będziesz musiała zajmować się nimi w ciągu nocy.
- Uzdrowiające Dłonie (jeśli starczy czasu).
- Masaż Stóp.

Przynieś na zajęcia olejek migdałowy i papierowe ręczniki kuchenne. Usadź studentów w Pozycji Łatwej, naprzeciw siebie, parami lub w trójkach i poinstruuuj, aby wyprostowali lewą nogę. Chodź po sali i rozlewaj studentom na dłonie po odrobinie oleju do wykonania sobie nawzajem masażu stóp według twoich wskazówek. Po wymasowaniu lewej stopy, poinstruuuj ich, aby zmienili strony, ale najpierw poproś, aby poczuli swój „inny”, pozbawiony równowagi stan. Niektórzy studenci mogą nie chcieć pracować z partnerem, dlatego spraw, aby czuli się komfortowo masując siebie samych. Ale to już nie taka sama zabawa!

MATERIAŁY DLA STUDENTÓW

- Kroki przed Pójściem Spać
- Rada na Spanie - Oddech Lewą Dziurką Nosa
- Uzdrowiające Dłonie
- Refleksologia Stóp (*Kompletne instrukcje w książce The Flow Of Eternal Power*)
- Medytacja z Oddechem Przed Pójściem Spać

PIĄTE ZAJĘCIA: OMÓWIENIE JAK SIĘ NAPRAWDĘ PORZĄDNIIE WYSPAĆ KROKI PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ

1. Nie martw się! Połóż swoje problemy na półce Boga.
2. Wyszczotkuj zęby i wypij szklankę wody (nie kładź się spać spragnionym).
3. Wymyj stopy w zimnej wodzie i wytrzyj je suchym, szorstkim ręcznikiem.
4. Posmaruj skórę wewnątrz dziurek nosa odrobiną oleju.
5. Wykonaj sobie porządny auto-masaż stóp.
6. Śpij – najlepiej w kierunku Wschód / Zachód.
7. Śpij na twardym podłożu.
8. Po godzinie 16-tej odżywiaj się lekko. Jeśli nie będziesz jeść wieczorem ciężkich posiłków, będziesz lepiej spać i obudzisz się bardziej odświeżony.
9. Pomocny jest też spacer przed pójściem spać i odpowiednia ilość ruchu w ciągu dnia.
10. Słuchaj podnoszącej muzyki, aby w ciągu nocy odżywić podświadomość.
11. Kiedy się położysz, poinformuj siebie, o której godzinie chcesz wstać następnego dnia.

PIĄTE ZAJĘCIA: JAK SIĘ NAPRAWDĘ PORZĄDNIIE WYSPAĆ

RADA NA SPANIE: ODDECH LEWĄ DZIURKĄ NOSA

Pozycja: połóż się na brzuchu, głowę obróć na lewo. Prawy policzek leży na łożku lub poduszce, a lewa dziurka nosa jest otwarta.

Oddech: zacznij Długi, Głęboki Oddech, wykonaj około 10 oddechów. Następnie całkowicie zamknij prawą dziurkę dłonią lub ręką i oddychaj Długim Głębokim Oddechem wyłącznie przez lewą dziurkę.

Jeśli umysł pozostaje zbyt aktywny, myśl SAT na wdechu i NAM na wydechu. Im wolniej oddychasz, tym spokojniejszy staje się umysł. SAT NAM daje umysłowi coś, na czym może się skoncentrować oraz podnosi świadomość.

Kiedy zaczniesz ci się lekko kręcić w głowie, możesz, jeśli chcesz, przewrócić się na plecy i zasnąć.

Uwaga: maksymalna długość snu powinna wynosić 5 ½ godziny. Po tym czasie oddech się zmienia i staje się nieregularny. Rzeczywista długość snu wynosi zaledwie 2 ½ godziny. Stosowanie tej rutyny pozwoli ci wejść od razu w fazę głębokiego snu, pomijając fazę śnienia, w której zużywasz 10 razy więcej energii, niż gdybyś w rzeczywistości przeżywał to, co we śnie.

PIĄTE ZAJĘCIA: JAK SIĘ NAPRAWDĘ PORZĄDNIIE WYSPAĆ

KRIJA UZDRAWIAJĄCE DŁONIE

CZY CHCIAŁABYŚ ZWIĘKSZYĆ ŁAGODNOŚĆ SWOJEGO UZDRAWIAJĄCEGO DOTYKU? PONIŻEJ PARĘ PROSTYCH KROKÓW, DZIĘKI KTÓRYM DŁONIE ZYSKAJĄ WIĘCEJ PRANY.

1. Energicznie pocieraj dłonie o siebie przez 3 do 5 minut. Wytwórz ciepło. Następnie wyciągnij ręce na boki, równoległe do podłogi, dłonie skieruj wnętrzem do góry, a kciuki do tyłu. Oddech Ognia przez 3 minuty.
2. Następnie weź wdech, zatrzymaj oddech i z rękami nadal rozstawionymi na boki, zegnij nadgarstki i skieruj palce do góry, jakbyś chciała rozepchnąć ściany znajdujące się po obu stronach ciebie. *Czuj jak energia ze środka dłoni płynie do całego ciała.*
3. Ponownie przez 2 minuty pocieraj dłonie o siebie. Następnie wyciągnij lewą rękę przed siebie z dłonią wnętrzem skierowaną ku górze, a prawą rękę wyciągnij przed siebie z dłonią wnętrzem skierowaną do dołu, około 20 centymetrów ponad lewą dłonią. Medytuj nad wymianą energii pomiędzy wnętrzem obu dłoni.

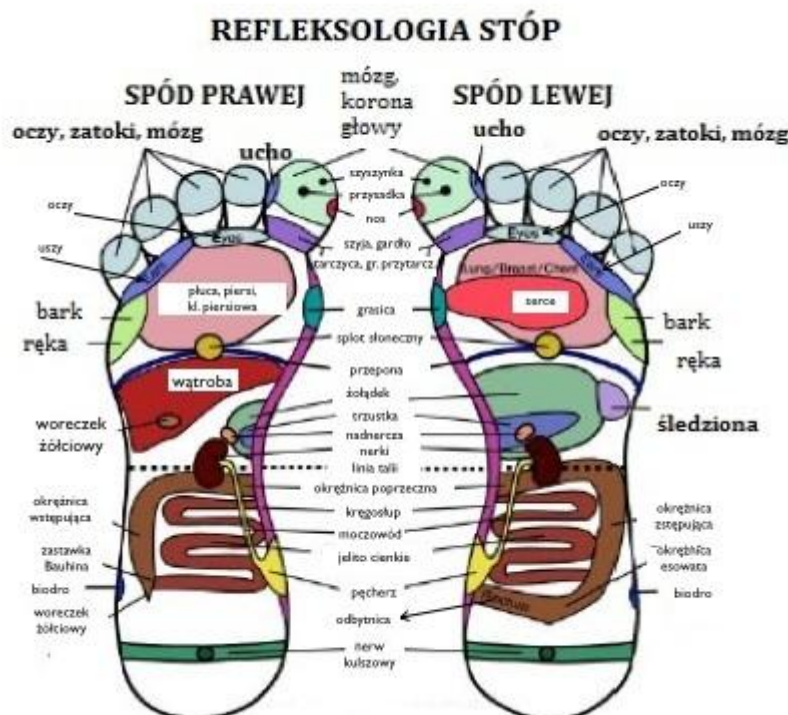
Wykonuj tę serię codziennie przez 11 minut, jeśli chcesz nauczyć się przekazywać uzdrawiającą energię komuś lub czemuś (np. olejкови do masażu lub wodzie).

Uwagi: w uzdrawianiu interesujące jest, że kiedy modlimy się o uzdrowienie kogoś innego, zwykle uzdrawiamy samych siebie. Dawaj, a będzie ci dane. Co zasiejesz, zbierzesz, etc. Uzdrowienie jednak tylko ciała fizycznego jest niekompletne. Jeśli jednocześnie nie uzdrowimy mentalnych i emocjonalnych przyczyn problemu, ten najprawdopodobniej powróci w takiej samej lub innej formie. Dlatego właśnie tak dużą uwagę zwracamy na pozytywne myślenie i regularną sadhanę, aby usunąć problem na głębszym, przyczynowym poziomie.

PIĄTE ZAJĘCIA: JAK SIĘ NAPRAWDĘ PORZĄDNIIE WYSPAĆ

REFLEKSOLOGIA STÓP

Jeśli w jakimkolwiek obszarze ciała występuje problem, odpowiadający mu obszar na stopie (zgodnie z poniższym rysunkiem) staje się skryształizowanym wapnem i kwaśnymi złożami. Te kryształy należy rozbić masażem stóp. Należy go wykonywać z naciskiem 7 do 10 kg, okrężnymi ruchami, palcami dłoni, a zwłaszcza kciukami. Odpowiedni masaż stóp może przynieść rozluźnienie całemu układowi nerwowemu, ponieważ w stopach znajdują się zakończenia 72 tysięcy nerwów ciała.



Skóra jest jak trzecie płuco. Przyjmujesz energię praniczną zarówno przez pory skóry jak i przez oddech. Dlatego jest rzeczą podstawową utrzymywać stopy w czystości i w miarę możliwości nosić otwarte obuwie. Przed pójściem wieczorem spać stopy należy umyć w zimnej wodzie oraz wymasować, aby uspokoić i zrelaksować nerwy. Kiedy tylko możesz, chodź na boso po ziemi, plaży albo trawie (nie po betonie). Używaj pumeksu do peelingu stóp, utrzymuj skórę gładką i usuwaj zrogowacenia. Do masażu bardzo dobry jest olejek migdałowy. Pamiętaj, że każdy używany przez ciebie olejek lub krem wchłania się przez pory i przedostaje bezpośrednio do krwiobiegu.

PIĄTE ZAJĘCIA: JAK SIĘ NAPRAWDĘ PORZĄDNIIE WYSPAĆ
MEDYTACJA Z ODDECHEM PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ
KUNDALINI JOGA WEDŁUG PRZEKAZU YOGI BHAJAN'A®

Pozycja: usiądź w Pozycji Łatwej z wyprostowanym kręgosłupem.

Mudra: dłonie ułóż na podołku, wnętrzem skierowane do góry. Prawa dłoń leży na lewej.

Wzrok: koncentruj się na czubku nosa (po minucie nerwy się dostosują). To pobudza obszar pomiędzy przysadką a szyszynką. Mentalna koncentracja powinna być utrzymywana w Punkcie Brwi (Trzecie Oko).

Mantra: Panj Shabd (Sa Ta Na Ma) oraz Gur Mantra, Wha Guru.

Oddech segmentowy: oddychaj przez nos

Wdychaj w 4 segmentach, mentalnie wibrując SAA TAA NAA MAA

Zatrzymaj oddech na 16 segmentów, mentalnie wibrując SAA TAA NAA MAA (4 razy)

Wdychaj w 2 segmentach, mentalnie wibrując WHA GURU.

Czas: 11-15 minut.

Aby zakończyć, weź wdech i zrób wydech (3 razy). Weź wdech, zatrzymaj oddech, unieś ręce pod kątem 60-ciu stopni (w kształcie litery V) i zrób wydech opuszczając je do dołu (powtórz 3 razy). Rozluźnij się.

Uwagi: jeśli będziesz wykonywać tę medytację przez 31 minut codziennie wieczorem przed pójściem spać, twój sen automatycznie dostosuje się do tego rytmu oddechu. Po 1 ½ roku twój cykl stanie się tym rytmem. To całkowicie auto-uzdrawiająca medytacja.

SZÓSTE ZAJĘCIA: PLAN
JAK DOBRZE ZACZAĆ DZIEŃ
OBUDZIĆ SIĘ JAK JOGIN

1. **Zestrój się** Adi Mantrą.

2. **Parę prostych ćwiczeń na pobudkę:**

- Kocie Przeciągnięcia na każdą stronę, 27 razy.
- Pozycja Wyciągnięta, aby pobudzić Punkt Pępka, 1-3 minut.
- Kołyska na Plecach.
- Kot-Krowa albo Skrety Kręgosłupa na siedząco, aby go obudzić, 1-3 minut.
- Wymazywanie Ego z Oddechem Ognia, 1-3 minut.

3. **Krija:** wybierz jakikolwiek energetyzujący zestaw, np.

Easy Set (Łatwy zestaw) albo **Kriję na podniesienie** z Podręcznika Nauczyciela Ery Wodnika

Energizing Set (Zestaw energetyzujący). Inne poranne zestawy znajdziesz w książce *Kundalini Yoga – The Flow of Eternal Power*, np. *Sweat and Laugh In the Morning* (Spoć się i śmieć rano) albo w *Kundalini Yoga Sadhana Guidelines*.

4. **Mantra:** Mul Mantra lub jakakolwiek inna mantra z Sadhany.

5. **Zamknięcie sesji:** piosenka Long Time Sun Shine i długie Sat Nam, 1-3 razy.

SZÓSTE ZAJĘCIA: OMÓWIENIE

JAK DOBRZE ZACZAĆ DZIEŃ

OBUDZIĆ SIĘ JAK JOGIN

TEMATY DO DYSKUSJI

- Zauważ różnicę – poproś studentów, aby udawali, że śpią, a następnie, aby pokazali jak się rano budzą, z szokiem, jaki zapewnia budzik i całą resztą. Następnie odegrajcie tę scenę ponownie, ale według rutyny pobudki jogina.
- Maniery w łazience.

Sproszkowany ałun potasowy i sól do mycia spodu języka.

- Olejek i masaż najpierw, potem Zimny prysznic (otwiera naczynka krwionośne).
- Krzycz „O Boże!” („Ang Sang Wahe Guru”).
- Ktoś spytał, czy można brać najpierw ciepły prysznic i zakończyć zimnym. Odpowiedział, „to byłoby jak zjeść dużo byle jakiego jedzenia i zakończyć zdrowym posiłkiem”.

SADHANA

Podkreśl znaczenie Godzin Ambrozyjnych. *Sadhana, Aradhana, Prabhupati*: Sadhana jest kamieniem milowym praktyki duchowej oraz kluczem do otwarcia się na coraz większą samo-świadomość, szczęście i sukces na każdym poziomie. „Robić znaczy uwierzyć” (*aluzja do ang. przysłowia „Zobaczyć znaczy uwierzyć”, przyp. tłumacz.*). Aby być dobrym Nauczycielem, stała, spójna sadhana jest imperatywem.

MATERIAŁY DLA STUDENTÓW

- Mantry – Mul Mantra
- Dzień Dobry, tu Bóg

SZÓSTE ZAJĘCIA

JAK DOBRZE ZACZAĆ DZIEŃ

MUL MANTRA

Mul mantra zastała napisana przez Guru Nanaka. Oznacza korzeń, z którego wyrasta wszystko inne.

„Mantram siddhyam, siddhyam paramesharam”

Ten, który mistrzowsko opanuje mantrę, ten mistrzowsko opanuje samego Boga.

JAK CZANTOWAĆ MUL MANTRĘ

W załączniku znajdują się wskazówki do wymowy. Podkreślaj i wydłużaj dźwięk ‘ch’ w każdym ‘sach’. **Musi** być ‘przerwa’, lekka pauza, pomiędzy słowami *AJOONEE* i *SAIBANG*. Nie śpiewaj ich razem. Podkreślanie dźwięku ‘ee’ pomaga rozdzielać słowa. Wszystkie mantry powinny się czantować z Punktu Pępka. Czantowanie to nie śpiew, ani nie mowa, to **WIBROWANIE**.

<i>EK ONG KAR</i>	Jeden, Stwórca, Stworzenie
<i>SAT NAM</i>	Prawda, Imię / Tożsamość
<i>KARTA PURKH</i>	Sprawca Wszystkiego
<i>NIRBHAO</i>	Nieustraszony
<i>NIRVAIR</i>	Poza Zemstą – bez Gniewu
<i>AKAL MOORAT</i>	Nieśmiertelna Personalizacja Nieumieralności
<i>AJOONEE</i>	Nienarodzony
<i>SAIBANG</i>	Samo-oświecony
<i>GUR PRASAAD</i>	Prezent od Guru
<i>JAP</i>	Powtarzaj!
<i>AAD SACH</i>	Na początku: Prawda
<i>JUGAAD SACH</i>	Poprzez wieki: Prawda
<i>HAIBEE SACH</i>	Nawet teraz: Prawda
<i>NANAK HOSEE BHEE SACH</i>	Nanak (mówi) Prawda będzie trwać wiecznie



**DZIEŃ DOBRY,
TU BÓG.
ZAJMĘ SIĘ DZISIAJ
WSZYSTKIMI TWOIMI
PROBLEMAMI.
NIE POTRZEBUJĘ TWOJEJ
POMOCY.
MIŁEGO DNIA.**

ZAŁĄCZNIK

- SPECJALNA MEDYTACJA DLA NAUCZYCIELI
„I, MY MIND, WE, THOU, THEE” (JA, MÓJ UMYŚŁ, MY, TY, TY)
- ŚCIEŻKA DUCHOWA – WARSZTAT I ESEJ
- SIEDEM KROKÓW DO SZCZĘŚCIA
- POZBĄDŹ SIĘ STRESU – PITTRA KRIJA
- POLECANE KSIĄŻKI I MUZYKA
- CZANTY SADHANY NA ERĘ WODNIKA
- ZASOBY

ZAŁĄCZNIK: MEDITACJA DLA NAUCZYCIELI
I, MY MIND, WE, THOU, THEE
19-TY CZERWCA 1998 R.

Mudra: przedramiona umieść naprzeciw ośrodka serca. Prawa dłoń na lewej, obie wnętrzem skierowane do dołu.

Mantra: I, My Mind, We, Thou, Thee (Ja, Mój Umysł, My, Ty, Ty).

Czantuj mantrę w monotonii z Punktu Pępka.

Czas: 9 ½ minuty.

Aby zakończyć: weź głęboki wdech, zatrzymaj oddech na 15 sekund i posłuchaj tego, co właśnie powiedziałaś. Niech mantra stanie się twoją jedyną myślą. Zrób wydech. Ponownie weź wdech. Zatrzymaj oddech i zatrzymaj myśl. 15 sekund. Zrób wydech. Ponownie weź wdech i pozwól dźwiękowi tych słów dojść do uszu. Zatrzymaj oddech na 15 sekund i zrób wydech oraz rozluźnij się.

Uwaga: praktykuj tę medytację, abyś mógł daleko zajść, osiągnąć swoje przeznaczenie oraz aby inni podążali za tobą.

ŚCIEŻKA DUCHOWA POMYSŁY NA WARSZTATY

PYTANIA, JAKIE MOŻESZ POSTAWIĆ

- „Czy jesteś obecnie na jakiejś Ścieżce Duchowej, czy jej poszukujesz?”
- „Co oznacza dla Ciebie bycie na Ścieżce Duchowej?”
(Oczywiście każdy jest już na duchowej ścieżce, czy zdaje sobie z tego sprawę, czy nie.)
- Co robisz, aby iść swoją ścieżką do przodu?
(Rozwój wymaga praktyki.)
- Czego pragniesz od życia? Jaki jest twój cel? Ustalasz sobie Cele?
- Poproś, aby studenci zapisali swoje cele, a następnie, żeby określili, jaki podejmą następny krok, aby je osiągnąć.

RODZIMY SIĘ ISTOTAMI DUCHOWYMI. NASZYM ZADANIEM NA TEJ PLANECIE JEST
NAUCZYĆ SIĘ BYĆ ISTOTAMI LUDZKIMI.

– Z NAUK YOGI BHAJAN'A

ŚCIEŻKA DUCHOWA

Prawdziwa Ścieżka Duchowa jest wąska, są na niej pułapki (*Shakti pad*). Potrzebujemy przewodnika, który wskaże na niebezpieczeństwa i drogowskazy, jak również objaśni bezpieczniejsze skróty oraz da nam listę sprzętu niezbędnego do wspinaczki (co ze sobą zabrać i co ważniejsze, co zostawić!). Przewodnika, który nauczy nas wspinać się bez upadku i wyjaśni, co zrobić, kiedy się potkniemy tak, abyśmy nie spadli. Naszym Duchowym Nauczycielem, naszym połączeniem ze Złotym Łłańcuchem jest Yogi Bhajan.

Najcenniejszym sprzętem, w jaki nas wyposażył, jest sadhana. Przypominał nam również jak ważna jest pokora i dał nam „Przysięgę Nauczyciela”, abyśmy nie padli ofiarą „nieuleczalnej choroby”, jaką jest Duchowe Ego. Zwrócił nam uwagę na etapy ścieżki i symptomy Shakti Pad, ostrzegając, że w miarę jak nauczyciel nabiera coraz większej mocy, jest testowany w różnych obszarach – Pieniędzy, Seksu i Mocy.

Podkreślił również, że przekazał nam technologię Kundalini Jogi „taką, jaka ona jest” – niczego nie zmieniał i my również nie powinniśmy!

ONG

NIEBIOŚA I ZIEMIA

OM jest piękną mantrą dla tych, którzy chcą zrezygnować ze świata (i prawdopodobnie skończyć z przepaską na biodrach i zebraczą miską!). OM jest strumieniem dźwięku *Nieskończości*. My, jako skończone stworzenia w tym stworzeniu, nie mamy bezpośredniej relacji z Nieskończością. Mamy jednak bezpośredni kanał komunikacyjny ze Stwórcą, którzy stworzył nas, „stworzenia” i jest nim dźwięk ONG.

Kundalini Joga została pomyślana dla ludzi, którzy chcą odnosić sukces w świecie, dlatego czantujemy ONG! Po prostu poczuć różnicę w ustach i w gardle czantując OM i ONG.

ONG powinno być wibrowane z tyłu gardła i w jamie nosowej tak, aby prawie wyszło przez nos.

Uwaga: kiedy czantujemy *Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru* używamy sanskryckiej gramatyki, która wskazuje, że jeśli po 'm' następuje 'k', to 'm' zmienia się w 'ng', dlatego nie byłoby poprawnie czantować *ek-om-kar*.

SIEDEM KROKÓW DO SZCZĘŚCIA

- | | |
|---------------------|---|
| 1. ZAANGAŻOWANIE | Buduje |
| 2. CHARAKTER | Charakter daje |
| 3. GODNOŚĆ | Dzięki godności masz w sobie |
| 4. BOSKOŚĆ | Boskość daje |
| 5. WDZIĘK | Wdzięk obdarza cię |
| 6. MOCĄ POŚWIĘCENIA | Poświęcenie (altruizm/dawanie) przynosi |
| 7. SZCZĘŚCIE | |

Poświęcenie przynosi szczęście, ponieważ sprawia, że jesteśmy „jak Bóg”. W starożytnej tradycji, Boga definiowana jako *Sat-Chit-Ananda*. „Prawda, Wiedza i Wieczne Szczęście”. Żeby być „jak Bóg” trzeba doświadczyć tych cech. Ponieważ Bóg jest największym (i jedynym!) Dawcą wszystkiego, dawanie sprawia, że stajemy się „jak Bóg”. Dlatego Poświęcenie, najczystsza forma dawania, przynosi szczęście.

BÓG, RELIGIA I KUNDALINI JOGA

KUNDALINI JOGA NIE JEST RELIGIĄ. Jest jednak Świętą Nauką, ponieważ zmierzamy do doświadczenia BOGA wewnątrz nas. Jeśli chcesz znaleźć „Boga”, poszukaj w słowniku.

B (Generuje, buduje)

Ó (Organizuje)

G (Niszczy, gromi)

(z ang. GOD, Generates, Organizes and Destroys, przyp. tłumacz.)

Jeden Bóg już żyje i oddycha w każdym z nas. „YOGA” znaczy świadomie połączyć się albo „spoić” się z Bogiem wewnątrz nas. To, w jaki sposób oddajesz cześć temu Jednemu Bogowi, jest wybraną przez siebie *religią*.

SADHANA, ARADHANA, PRABHUPATI

Potrzeba więcej niż jednego brzuszka, aby wyrobić mięśnie brzucha! Stała, spójna praktyka Sadhany, twojej codziennej duchowej dyscypliny, prowadzi do *Aradhany*, twoja praktyka zostaje ustanowiona w Tobie, staje się częścią ciebie i wtedy stajesz się *Prabhupati*, Mistrzem Boga!

SAMSKARY, KARMA I DHARMA

Samsakry wzorce, z którymi się rodzisz.

Karma to, w jaki sposób, przepracowujesz je na Ziemi.

Łaska pomoc od Boga i Guru w spłacie Karmy.

Dharma ścieżka Prawego Życia.

TRZY MEDYTACJE NA USUNIĘCIE STRESU

PITTRA KRIJA

Poniżej znajdują się trzy dynamiczne krije, które pracują ze STRESEM, zabójcą numer jeden w naszym społeczeństwie. Jeśli chcesz poczuć się rozluźniony i odprężony, żeby stawić czoła wymogom dnia codziennego, wykonuj tę krije regularnie.

Yogi Bhajan przekazał nam je 18-tego listopada 1991 roku na Wholy Life Expo (Wystawie Świętego Życia) w Los Angeles. Powiedział zgromadzonym, aby otwarcie ich nauczali, żeby dzielili się nimi z rodzinami, przyjaciółmi, dziećmi i współpracownikami! Następnego dnia na zajęciach w Yoga Center, powiedział nam, żebyśmy praktykowali te krije, zapisali je i wysłali do każdego, bez ograniczeń!

KRIJA KUNDALINI JOGI PITTRA KRIJA

Yogi Bhajan, 18-ty listopada 1991 r.

1. Pittra krija. Połóż lewą dłoń na ośrodku serca, a prawą złóż w miseczkę naprzeciw ciała, łokieć jest rozluźniony po boku. Wzrok jest skierowany na czubek nosa. Prawa ręka unosi się do góry i mija ucho, tak jakbyś przelewała wodę przez bark. Podczas ruchu dłoni, poczujesz przy uchu powiew powietrza. Nadgarstek musi minąć płatek ucha - ręka musi przesunąć się wystarczająco daleko.

11 minut.

ABY ZAKOŃCZYĆ: weź wdech, zatrzymaj oddech na 15 sekund i wyciągnij rękę jak najbardziej do tyłu. Zrób wydech. Powtórz jeszcze dwa razy.

Uderzy w energię nerek... zacznij pracować z nadnerczami a następnie z całym systemem... z płucami... z linią centralną ... z obszarem bioder i miednicy. Wpłyne na ciało i całkowicie je zrelaksuje. Wykonuj ją rytmicznie i z oddaniem, i wykonuj ją, aby pozbyć się stresu... pozbyć się mentalnego i fizycznego napięcia... Jesteś swoją witalnością, minus swoje napięcie, jesteś w porządku.



2. Łokcie umieść na drugim żebrze poniżej podstawy piersi, w linii z sutkami. Dłonie są rozstawione lekko szerszej niż łokcie i są wewnątrz skierowane do góry. Palce są w Shuni mudrze - kciuk przykrywa paznokcie palca Saturna (palca środkowego). Wzrok jest skierowany na czubek nosa. Powtarzając **Har** pstrykaj palcem Saturna. Dźwięk **Har** jest bardzo specyficzny i wykonywany jest czubkiem języka. Podczas tworzenia dźwięku usta pozostają lekko otwarte. **11 minut.**

ABY ZAKOŃCZYĆ: weź głęboki wdech. Kontynuuj poruszanie palcami. Zatrzymaj oddech na 15 sekund i pozwól otworzyć się klatce piersiowej... to zrównoważy czakry. Wydech oddechem armatnim. Powtórz jeszcze trzy razy.

Musisz dotykać do górnego podniebienia, punkty meridianowe 34, 35 i 36, które powiązane są z podwzgórzem wyregulują przysadkę. Poproś energię, aby wydzielonymi właśnie hormonami, otworzyła czakry. Płyn mózgowo-rdzeniowy w twoim kręgosłupie zacznie się zmieniać. Zregeneruje materię szarą w mózgu.



KRIJA KUNDALINI JOGI PITTRA KRIJA

3. Ręce wyciągnij przeciw siebie, w kształcie litery V, około 15 stopni powyżej barków – to Pozycja Supermena. Dłonie są płasko wewnątrz skierowane do dołu. W tempie jednego powtórzenia na sekundę, powtarzaj **Har** jak w ćwiczeniu nr2, krzyżując dłonie naprzeciw siebie i utrzymując wyprostowane ręce. Nie zginaj łokci. Naprzemiennie krzyżuj ręce. Wzrok jest skierowany na czubek nosa. **11 minut.**
ABY ZAKOŃCZYĆ: poruszając dłońmi weź wdech, zatrzymaj oddech na 10 sekund i zrób wydech armatni. Powtórz jeszcze trzy razy, ruszając dłońmi najszybciej jak możesz.



UWAGA:

Istnieje 31 minut w twoim życiu... jeśli masz chwilę, możesz zjeść swój własny stres... Jedno ćwiczenie, które zrobimy, zajmuje się układem hormonalnym i wpływa na wątrobę, poczujesz się rozluźniona... Drugie ćwiczenie równoważy czakry, a trzecie ćwiczenie równoważy układ nerwowy: współczulny, przywspółczulny i tak dalej.

Uwaga: te krije powinny być wykonywane razem i nigdy krócej niż przez 11 minut.

POLECANE KSIĄŻKI I MUZYKA

Teachings of Yogi Bajan, Yogi Bajan

Kundalini Yoga: The Flow of Eternal Power, Shakti Parwha Kaur Khalsa

Kundalini Yoga Sadhana Guidelines, 2nd Edition, Kundalini Research Insitute

Man to Man, Kundalini Research Insitute

I am a Woman, Kundalini Research Insitute

The Mind, Yogi Bajan i Gurucharan Singh Khalsa

Master's Touch, Yogi Bajan

Peace Lagoon, tłumaczenie banis

How to Know God, Swami Prabhavananda i Christopher Isherwood

Bhagavad Gita, w tłumaczeniu Isherwood / Prabhavananda

KWTC transcripts of Yogi Bajan lectures

Książki kucharskie

From Vegetables with Love, Conscious Cookery, Siri Ved Kaur Khalsa

A taste of India, Inderjit Kaur

Foods for Health and Healing Remedies, Yogi Bhajan

Sugar Blues, William Dufty

Hypoglycemia, a New Approach, dr. Paavo Airola

Polecana muzyka

Ragi Sat Nam Singh *Morning Banis (Japji Sahib)*

3HO Anniversary CD, *Journey through the Naad*

Raga Sadhana, Sangeet Kaur

Echoes From the Past Sadhana CD

Singh Kaur's *Crimson Series*

Deeply Relax and Meditate, Shakta Kaur, patrz "Patience Pays" Yogi Bhajan'a

Snatam Kaur, *Peace, Prem, Anand* i wiele innych

Livtar Singh z Harbhajan Kaur, *Healing*

Naad, Sangeet Kaur (Mantra for a Miracle: *Dhan Dhan Ram Das Gur*)

Ong Namu, Nirinjan Kaur

Pavan Guru, Gurushabd Singh

ZASOBY

www.kundaliniresearchinstitute.org – źródło wiedzy o Kundalini Jodze według przekazu Yogi Bhajan'a®

ANCIENT HEALING WAYS 1-800-359-2940, www.a-healingways.com

www.spiritvoyage.com

Uwaga dla Czytelnika:

MATERIAŁY DLA STUDENTÓW

Jest wspaniale dzielić się ze studentami materiałami, ale musimy również szanować prawa autorskie nie kopiując i nie puszczając w obieg materiałów z książek i podręczników innych autorów.

PYTANIA

Skontaktuj się ze mną osobiście z jakimikolwiek pytaniami dotyczącymi nauczania początkujących. Błogosławieństwa dla wszystkich i dla każdego z Was! Sat Nam.

Shakti Parwha Kaur Khalsa

sparwha@sbcglobal.net

MÓWI YOGI BHAJAN

Fragmety Dorocznej Międzynarodowej Konferencji Stowarzyszenia Nauczycieli Kundalini Jogi
(Annual International Kundalini Yoga Teacher's Association Conference)

TWOIM ZADANIEM JEST WZNOSZENIE ISTOTY DRUGIEJ OSOBY.

- Z NAUK YOGI BHAJAN'A

Nauczyciela kwalifikuje się w tylko w jeden sposób: jego wzrok, dotyk i mówione słowo powinno wznosić innych. To może mieć miejsce tylko wtedy, jeśli nie zajmujesz się tą osobą, jej osobowością, czy otoczeniem. Rozmawiasz z duszą, twoje słowa opierają się na duszy, twoja projekcja jest skierowana do duszy, a nie do głowy, serca czy seksualności. Całe to g..., które wy ludzie wkładacie w istoty ludzkie nigdy nie pozwoli wam być przejrzystymi, świadomymi ludźmi.

TY JESTEŚ STWORZENIEM A BÓG JEST TWOIM PRZEWODNIKIEM. DLATEGO NIE WAHAJ SIĘ
WŁĄCZAĆ BOGA WE WSZYSTKO.

- Z NAUK YOGI BHAJAN'A