

54. številka glasila /januar 2019

Ustvarite mir s svojo senco

(18. Pauri Japji-ja, po Ek Ong Kaar Kaur)



Ustvariti mir s svojo senčno platjo/senco je lahko včasih zelo težko. Večina od nas je dobila vizijo življenja/vesolja, kjer moč svetlobe šteje za božansko in moč sence/teme za nekaj drugega. To ustvarja dvojnost/dualnost v nas, nočemo priznati sence v nas

samih, sodimo in reagiramo na sence drugih ljudi.

Guru Nanak daje drugačno razumevanje senc. V 18. Pauriju Japji Sahiba Guru Nanak opisuje najtemnejše, najbolj senčne vidike človeške osebnosti, nato pa v ponižnosti priznava, da je vsa ta senca tudi del božanskega. Stvarnik ga je ustvaril. Ima namen. Namen, ki je pogosto zunaj razumevanja našega omejenega človeškega uma, je pa povsem razumljiv z vidika Univerzuma (ki oblikuje, organizira in upravlja celotno stvarstvo).

Senca ima razlog za obstoj. Senca znotraj nas in znotraj drugih ima določen namen in moč; je del »hukam« - božanskega reda vesolja. To je izziv, preko katerega rastemo. To je bolečina, ki nas pripelje do še globljih ravni zdravljenja. Senca nas prisili, da se soočimo s tem, s čimer se ne želimo soočiti, in se pomirimo s tem, česar ne želimo priznati.

Bistvo duhovne prakse ni, da se znebimo sence. Pravzaprav se je sploh ni mogoče znebiti. Namesto tega je bistvo duhovne prakse, da se zavemo sence, da jo sprožimo v svetlobo, tako da ne prevzame našega življenja.

Yogi Bhajan bi včasih rekel: "Edina razlika med mano in drugimi ljudmi je, da se jaz zavedam svojih slabosti." Slabosti obstajajo. Ko smo slepi za njih, ustvarjajo opustošenje v našem življenju. Ko se jih zavedamo, jih lahko zadržimo in zavestno delamo z njimi, da razumemo njihov namen in darilo.

V zadnjih vrsticah 18. Paurija Guru Nanak trdi, da je "tisto, kar ti je všeč, edino dobro vredno delati." Skromno priznanje je, da čeprav nam ni všeč senčna stran življenja, če je Stvarniku všeč, da senca obstaja, je v njej nekaj dobrega. V tem stanju ponižnosti lahko ozdravimo svoj zlomljen občutek sebe. Namesto da bi se delili v naše "dobre dele" in "slabe dele", lahko zaobjamemo vse vidike, ki nam jih je dal Stvarnik, in vemo, da imajo vsi deli namen, kar nas obnavlja k celostni viziji življenja in prav v tem najdemo mir, lahkotnost in srečo.

Predlogi za prakso

Recite 18. Pauri 11-krat na dan 40 dni, 90 dni, 120 dni ali 1.000 dni, da se očistite navezanosti na dobro in slabo, premagate globoke občutke manjvrednosti, prekinete samouničevalne vzorce vedenja in se popolnoma prepustite temu »kar je«, tako v sebi kot v drugih.

18th Pauri—Gurmukhi

ਅਸੰਖ ਮੂਰਖ ਅੰਧ ਘੋਰ ॥ ਅਸੰਖ ਚੋਰ ਹਰਾਮਖੋਰ ॥
ਅਸੰਖ ਅਮਰ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ਜੋਰ ॥ ਅਸੰਖ ਗਲਵਢ ਹਤਿਆ ਕਮਾਹਿ ॥
ਅਸੰਖ ਪਾਪੀ ਪਾਪੁ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ॥ ਅਸੰਖ ਕੂੜਿਆਰ ਕੂੜੇ ਫਿਰਾਹਿ ॥
ਅਸੰਖ ਮਲੇਛ ਮਲੁ ਭਖਿ ਖਾਹਿ ॥ ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰੁ ॥
ਨਾਨਕੁ ਨੀਚੁ ਕਹੈ ਵਿਚਾਰੁ ॥ ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥
ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥ ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੮॥

Asankh moorakh andh ghor. Asankh chor haraamkhor.

Asankh amar kar jaahi jor. Asankh galvadh hati-aa kamaahi.

Asankh paapee paap kar jaahi. Asankh koorhi-aar koorhay firaahi.

Asankh malaychh mal bhakh khaahi. Asankh nindak sir karahi bhaar.

Nanak neech kahai veechaar. Vaari-aa na jaavaa ayk vaar.

Jo tudh bhaavai saa-ee bhalee kaar. Too sadaa salaamat nirankaar.

Prevod:

Brezštevilni so bedaki, zaslepljeni z nevednostjo. Brezštevilni so tatovi in goljufi.

Brezštevilni vsiljujejo svojo voljo s silo. Brezštevilni so nasilneži, ki morijo.

Brezštevilni so grešniki, ki še vedno grešijo. Brezštevilni so lažnivci, ki se izgubljajo v laži.

Brezštevilni so nesrečniki, ki se hranijo z umazanijo. Brezštevilni so obrekljivci, ki na glavah nosijo mnogo grehov.

Nanak, ponižni, podaja to razlago. Niti ne more opisati tvoje veličine.

Tvoja volja je edino dobro, karkoli ti bo vseč bo blagoslovljeno. Ti si Večni in brezoblični edini.

Glasba: <https://www.youtube.com/watch?v=rhmZmio8bd8>

Vir: <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/mantra/naad-yoga-how-mantra-works/making-peace-shadow-18th-pauri-japji-sahib>

(po knjigi *I am a Woman*)



Krija za opuščanje stresa

O kriji: "Biti ženska/človek zahteva veliko moči. Vaš žlezni sistem, vaša inteligenca in vaša zavest morajo biti izjemno močni, da boste lahko na zmagovalni strani. Vsa moč veselja je v vas. Ni je mogoče najti zunaj. Tisti, ki ne razvijejo moči od znotraj, je ne morejo dobiti niti od zunaj."



1. Lahki položaj s poravnano hrbtenico. Roke dvignjene v višini ramen, komolci so vzporedno s hrbtom, dlani obrnjene naprej, prsti navzgor.

Gibanje: Sklenemo skupaj palec in kazalec ter v naslednjem koraku palec in prstanec. Nadaljujemo s hitrimi izmeničnimi dotiki z vsakim od obeh prstov s palcem. Oči so odprte, fokus je na konici nosu, oči so odprte. Idealna hitrost za to dejanje je 3-9 dotikov na sekundo.

Čas: 5 minut:

1/2 minute dihanje skozi nos,

2 min močno dihanje na vdih in izdih skozi usta,

30 sekund dihanje ognja

Globoko zadržimo vdih, sprostimo telo in izdihnemo.

Ta vaja uravnava jajčnike, spodbuja življenjsko energijo in sprošča stres.



2. Lahki položaj.

a) Roke prekrižamo na srčnem centru (leva roka je desni). Oči so zaprte, globoko in počasno dihanje, začutimo zdravilno moč rok, kako skozi roke prodira v nas energija. *4 min.*

b) Obe roki položimo na čelo, začutimo zdravilno moč rok, koncentracija na pesem "I am, I am" (»Bountiful, Blissful and Beautiful«, Nirinjan Kaur). *7 min.*



3. Lahki položaj. Obe roki damo na popkovno središče in močno pritisnemo. Dihamo počasi in meditiramo na pesem *Ong Namo Guru Dev Namo, Nirinjan Kaur. 8 min.*

Na koncu globoko vdihnemo, odpremo oči in stresemo roke.



4. Lahki položaj. Roke dvignjene v višini ramen, komolci so vzporedno s hrbtom, dlani obrnjene naprej, prsti navzgor in narazen. Obračamo dlani levo in desno. 2 min.

Ta vaja bo spremenila nevrone v možganih.



5. Lahki položaj. Roke so na ramenih. Pojemo skupaj s posnetkom, plešemo z rameni na *Pavan Pavan, Guru Shabad Singh*. Plešite iz prsnega koša. Največ koristi bo, ko boste z gibanjem odprli prsni koš. To je partnerstvo med vami in vašimi rameni, ne le z gibanjem navzgor in navzdol. Plešite s stilom. *5 min.*



6. Lahki položaj. Odpremo dlani in masiramo notranja stegna (z dlanmi udarjamo po stegnih). Uporabite ritem bobnov »Punjabi Drums«, da se pospeši gibanje. *3 1/2 min.*

Ta masaža bo uravnotežila kalcij in magnezij v telesu ter zmanjšala učinke staranja.

Vir: I AM A WOMAN Creative, Sacred, Invincible – str. 100