

Praktyka — wprowadzenie do mantr Otwartej Drogi

Jeśli masz więcej czasu — możesz wykonać wszystkie poniższe praktyki jedna po drugiej. Można je też wykonać w różne dni.

1. Usiądź w pozycji medytacyjnej. Zamknij oczy. Daj sobie 3 – 6 minut na wejście w stan relaksu, uważności, obecności... Stan, w którym pozwalasz sobie doświadczyć wszystkich pojawiających się przeżyć bez ich oceniania, nazywania, wypierania, ale też bez identyfikowania się z nimi.

Pierwsza *łazifa*, z którą będziemy pracować, to *ya wahabo* (czyt. *ja uahabo*). Skupimy się na powtarzaniu jej w myślach jako *fikar*, wówczas powtarza się tylko *wahabo* (czyt. *uahabo*). *Wahabo* to siła (boskiej) inspiracji, która pozwala nam przewycięzać przeszkody i daje siłę do aktywności i do zmian w naszym życiu. A więc praktykując z tą *łazifą*, staramy się oczyścić na tę właśnie siłę.

Pozostając w stanie relaksu, uważności, powtórz sobie w myślach 1 – 3 razy *uahabo*. Poczuj, jak rezonuje w Tobie mantra, bez skupiania się na jej znaczeniu. Może w jakiś sposób wybrzmiewa w Tobie, a może budzi opór ze względu na obcość, a może nic nie czujesz... Po chwili skup się na tym, czym dla Ciebie jest siła boskiej inspiracji, która pozwala przewycięzać wszelkie przeszkody — czasem je omijać, a czasem przełamywać. Czym dla Ciebie jest siła aktywności, która pozwala iść do przodu z codziennymi zadaniami, a jednocześnie pozostawać w kontakcie ze sobą... Zaczynij wyobrażać sobie strumień wody płynący z lewa na prawo. Utrzymując to wyobrażenie, powtarzaj *uahabo* na każdym wdechu i ponownie *uahabo* na każdym wydechu. Wykonaj w sumie 101 powtórzeń mantry (liczymy mantry, nie oddechy). Nie powtarzaj *uahabo* automatycznie, bądź skupiony na znaczeniu mantry, na

tym, jak wybrzmiewa w Tobie *łazifa* i jej znaczenie. Po 101 powtórzeniach wygaś powtarzanie i wyobrażenie. Zanurz się jeszcze na kilka minut w doświadczeniu relaksu.

2. Dokładnie tak jak w poprzednim...

Pranajama projekcyjna ze ścianą (wysyłanie uwagi poza swoje ciało)

Usiądź na krześle lub poduszce medytacyjnej twarzą w stronę ściany w takiej odległości, abyś siedząc z zamkniętymi oczami czuł(a) obecność ściany (na takiej zasadzie, jak czujemy czasem przeszkodę, poruszając się z zamkniętymi oczami). Zazwyczaj trzeba usiąść w odległości 50 cm – 2 m od ściany. Gdy znajdziesz odpowiednią odległość, usiądź i zamknij oczy. Daj sobie chwilę na uspokojenie umysłu i porzucenie kontroli nad pojawiającymi się wrażeniami. Po prostu pozostań uważny(a), pozwól przepływać wszelkim pojawiającym się doświadczeniom, nie oceniaj ich ani nie nazywaj.

Gdy poczujesz, że jesteś zrelaksowany(a), możesz przejść do rozpoczęcia właściwej pranajamy. Z kolejnymi wydechami wyobrażaj sobie strumień jasnego, złotego światła wychodzący z centrum twojej klatki piersiowej na wysokości serca. Ten wyobrażony strumień światła niesiony na wydechu dochodzi do ściany i znika za nią. Zatrzymaj na sekundę oddech po wydechu, po czym zacznij robić wdech. Po chwili wyobraź sobie, że tą samą drogą strumień światła wraca zza ściany, kierując się w stronę twojego serca. Na 1 – 2 sekundy zatrzymaj oddech po wdechu, po czym zacznij cykl od początku. Zanim przejdziesz do drugiego etapu praktyki, wykonaj od kilku do kilkunastu powtórzeń.

Na kolejnym etapie pracujemy prawie tak samo, jednak strumień światła z okolicy serca kierujemy lekko skośnie do góry (tak aby w naszym wyobrażeniu wchodził w ścianę na wysokości głowy lub trochę wyżej). Oczywiście przy wdechu wyobrażamy sobie, że strumień światła wraca również tą samą drogą. Podobnie jak na pierwszym etapie, wykonujemy w ten sposób od kilku do kilkunastu oddechów. Przechodząc do kolejnych części pranajamy, prowadzimy wyobrażenie analogicznie, tylko skośnie w dół, a następnie w lewo i prawo. Na każdym etapie wykonujemy od kilku do kilkunastu oddechów. Na końcu wracamy jeszcze na kilka oddechów do etapu pierwszego, w którym strumień światła jest kierowany na wprost od serca.

Po zakończeniu pozostajemy jeszcze przez kilka minut w stanie zrelaksowanej uważności, obecności z zamkniętymi oczami i w ciszy.