

Japji – Pieśń Duszy

Globalna Sadhana 2016

Jap oznacza powtarzać, *Ji* oznacza dusza. Powtarzanie *Japji* daje tobie stałą projekcję i pozwala tobie dotrzeć do twojej nieskończonej inspiracji i głębi.

Japji jest jedną z pięciu codziennych modlitw Sikhów. Napisał je Guru Nanak, pierwszy Guru Sikhów, który wraz z jego towarzyszem, Mardana, wiele mil podróżował pieszo ucząc ludzi przez śpiew i prostą inspirację jak żyć i być podniesionym prowadząc proste życie. Guru Nanak wypowiedział *Japji* w taki sposób by prowadzić i oświecić inne ludzkie istoty o prawdzie, że Boskość istnieje w Stworzeniu. *Japji* jest nauczycielem dla każdego kto poszukuje prawdy. Kiedy medytujesz nad Przepływem Dźwięku *Japji* i znaczeniem jego słów, stajesz się otwarty, pojawia się miłość, a dusza budzi się do swego przeznaczenia. Stopień po stopniu, *Japji* daje tobie różnorodną moc by poznać siebie takim jakim jesteś i być ze Stworzeniem Boga w duchu radosnego poddania.

Moc *Japji* pochodzi z kombinacji dźwięków nazywanych *naad*. Dźwięki mają niezwykle wpływ na psychę i kiedy są zaaranżowane w naukę *naad*, mają bardzo specyficzną, transformującą moc.

Yogi Bhajan nauczał nas, że recytowanie różnych stanzas (lub pauri) *Japji* jedenaście razy dziennie, może przynieść bardzo specyficzne efekty. Na przykład recytowanie *Mul Mantry* daje doświadczenie głębi i świadomości twojej duszy i może zmienić twoje przeznaczenie w kompletną pomyślność. Podobnie, jest powiedziane, że cała wiedza o Bogu i ekstazie jest zawarta w pierwszym pauri. Recytacja tego pauri jedenaście razy dziennie podniesie cię z najgłębszej depresji, niepewności, koszmarów i straty. Medytacja nad każdym kolejnym pourii jest jednakowo wyjątkowa, są to bogate i pełne mocy ścieżki uzdrawiania, samo-odkrywania i przejawienia. Cała recytacja *Japji Sahib*, jak mówił Yogi Bhajan, sprawia, że problemy zostają rozpuszczone.

Struktura Japji

Struktura *Japji* jest piękna pod względem technicznym i precyzji. W *Japji* jest 40 pauri.

Słowo “pauri” oznacza “stopień,” tak jak na schodach. Jest nauczane, że *Japji* zaczyna się od Boga i przychodzi na Ziemię. Jest pięć żywiołów “tattva”, z których zbudowana jest cała materia—ziemia, woda, ogień, powietrze, eter. Dodatkowo, istnieje osiem czakr, w tym aura. Matematycznie 5 razy 8 równia się 40 - to jest liczbie pauri w *Japji*. Kiedy robisz pierwszy “stopień” recytując *Mul Mantrę*, jest to związane z Ósmą Czakrą i frekwencją eteru. W miarę jak recytujesz kolejne “stopnie”, pracujesz stopniowo poprzez wszystkie czakry i żywioły, aż kończysz na 40-tym stopniu, Pierwszej Czakrze i frekwencji Ziemi. W ten sposób, czytając całe *Japji Sahib* całkowicie nastrajasz wszystkie żywioły, we wszystkich czakrach i całkowicie dostrajasz swoje subtelne i fizyczne ciała.



Autorem artykułu w j. angielskim jest Dev Suroop Kaur, amerykańska nauczycielka Naad Jogi i wykonawczyni mantr i shabdów tradycji Kundalini Jogi

źródło: 3ho.org

Foto: Guru Nanak

Autor grafiki: Sewa Singh www.sikhphotos.com

