

Medytacja Otwartego Serca

© 2004 Aleksander D., FranzBardon.pl

WPROWADZENIE

Medytacja ta przyszła do mnie pod wpływem inspiracji zaszczepionej mi przez Davida Colemana, którego genialne eseje astrologiczne można poczytać na FranzBardon.pl oraz pod wpływem nieskończone Pięknych i tak samo potężnych technik pracy nad sobą zawartych w TMO również dostępnym u nas w serwisie.

Sama technika nie jest niczym szczególnym - w swojej prostej wersji może być wykonana przez każdego, chociaż by doświadczyć jej pełni, potrzeba dobrej znajomości różnych poziomów jaźni. Zakładam też, że nie ja pierwszy spisałem taką technikę, więc istnieje możliwość, że ktoś już będzie znał taki sposób otwierania swojego serca :)

Gdy po raz pierwszy wykonałem tę medytację, płakałem pod wpływem ogromu wrażeń, jaki mi ona przyniosła. Teraz, po pewnym już czasie, gdy potrafię to wszystko ubrać w słowa, chcę podzielić się z Wami tą medytacją, która zestrąja z uniwersalną Harmonią, obnaża wobec uniwersalnego Piękna i głęboko oczyszcza wypełniając nasze jestestwo uniwersalną Miłością...

Nawet jeśli nie przypadnie ona komuś do gustu, to może stanie się inspiracją dla technik, jakie taka osoba sama opracuje - w końcu przecież prawdziwa magia dzieje się spontanicznie :)

PRAKTYKA

Sugeruję wykonywanie tej medytacji na świeżym powietrzu, najlepiej stojąc boso na ziemi/trawie. Można to również wykonać siedząc czy leżąc, jeśli tak wolisz. Oczy powinny być na początku otwarte.

Weź kilka głębokich oddechów i przez całą medytację staraj się oddychać dość głęboko, chociaż spokojnie i równomiernie.

Rozejrzyj się...

Spójrz na otaczającą cię przyrodę...

Dostrzegaj każdy szczegół, jaki masz przed oczami...

Oddychając czuj dokładnie mieszaninę zapachów, jaka cię teraz otacza...

Poczuj powiew wiatru i światło słońca na twarzy. Jeśli jest noc, to obserwuj blask księżyca; jeśli pada deszcz, to obserwuj dotyk każdej jego kropli; jeśli dokoła grzmia pioruny, to obserwuj burzę i poczuj jak powietrze zmienia się pod wpływem wyzwanych ładunków etc.

Posłuchaj wszystkich dźwięków, jakie cię otaczają. Wsłuchaj się w nie bardzo wyraźnie.

Połącz te wszystkie wrażenia w jedno całościowe postrzeganie. DOŚWIADCZAJ chwili obecnej. Bądź jej świadomą częścią...

Teraz mając przed sobą te wszystkie obrazy, dźwięki, zapachy, odczucia poczuj, że ty również jesteś obserwowany. Każde drzewo, na jakie patrzysz, patrzy na ciebie. Każdy kwiat, którego zapach czujesz, czuje ciebie. Pomyśl, że wszystkie rzeczy, jakie widzisz przed sobą są świadome. Trawa, na której stoisz, czuje twoje stopy i raduje się kontaktem z tobą, tak samo jak tobie przyjemność sprawia odczuwanie jej dotyku.

Jeśli chcesz, to możesz sięgnąć w tej chwili myślą do całego wszechświata by zaobserwować i cieszyć się tym, że każda jego najdrobniejsza cząstka jest świadoma i obserwuje ciebie, gdy ty obserwujesz ją.

Poczuj otaczające cię Piękno i Harmonię.

Spędź chwilę skupiając się na tym wszystkim...

Teraz otwórz swoje serce.

Wyobraź sobie, że rozrywasz wszystkie otaczające je skorupy egoizmu, lęku, wszelkiego napięcia i wszelkiej negatywności. Zrzuć to wszystko na ziemię, która to wchłonie. Niech twoje serce będzie nagie wobec twojego otoczenia i całego wszechświata, tak jak one są nagie wobec ciebie.

Teraz z każdym oddechem wdychaj do swojego serca¹ Piękno, Harmonię i Miłość wszechświata, a przy wydechu emanuj² tym samym ze swojego serca. Niech te trzy rzeczy wypełnią całe twoje jestestwo. Niech twój oddech będzie złączony z oddechem wszechświata. Poczuj, że ty, twoje otoczenie i cały wszechświat tworzą Jedno.

Jeśli jesteś w stanie³, to wznies się do swojego Tiphareth i poczuj, jak Piękno, Harmonia i Miłość wypełniają cały Tiphareth i wszystkie twoje wcielenia. Potem wznies się do swojego Binah i poczuj, jak Piękno, Harmonia i Miłość wypełniają całe Binah, wszystkie jaźnie Indywidualności w nim zawarte i ich wszystkie wcielenia, zarówno te obecne, przeszłe jak i przyszłe. Wznies się do swojego Chokmah i poczuj, jak Piękno, Harmonia i Miłość wypełniają całe Chokmah i wszystko, co istniało, istnieje i będzie istnieć we wszechświecie. Wznies się do Kether i poczuj, jak Piękno, Harmonia i Miłość są w Kether wypełniając sobą WSZYSTKO.

Trwaj w tym stanie uniesienia, aż poczujesz, że jesteś całkowicie wypełniony Pięknem, Harmonią i Miłością.

Wtedy wróć do normalnej świadomości, zmów dziękczynienie za błogosławieństwo, jakiego doświadczyłeś i emanuj Pięknem, Harmonią i Miłością w trakcie normalnych czynności codziennego dnia.

Bądźmy wszyscy tak błogosławieni!

¹ Nie chodzi tutaj o oddychanie organem serca, a jedynie o wizualizowanie przepływu Harmonii, Piękna i Miłości do całego ciała *poprzez* serce. Można tutaj jednak zamiennie wprowadzić oddychanie porami całego ciała, jeśli jesteś zaznajomiony z tą metodą.

² Nie chodzi tutaj o wydychanie tego, co wdychasz, lecz o *emanowanie* tym, co już znajduje się w tobie.

³ Jest to zaawansowana technika Magii IHVH-ADNI opisana w "Ostatecznej Formie TMO", znajdującej się na www.FranzBardon.pl oraz na www.tmo-wg.net.