

# Medytacja o obszarach elementów

Oryginał angielski © 2004 Rawn Clark  
Wersja polska © 2006 FranzBardon.pl

Często jestem proszony o napisanie tekstu, który lepiej objaśnia elementy, a moją odpowiedzią jest zawsze to, że *czytanie* o elementach nie jest najlepszym sposobem do faktycznego uczenia się o nich. Najlepszą drogą do nauki elementów jest medytacja i bezpośrednia praca z nimi.

Hermetyczne ujęcie, które postrzega wszechświat jako rezultat interakcji pomiędzy siłami elementów, było oparte na bezpośredniej, *osobistej* wewnętrznej i zewnętrznej *obserwacji*. Najbardziej podstawowym miejscem startu dla takich obserwacji i edukacji w zakresie elementów jest własna jaźń. Na przykład, we „Wtajemniczeniu do Hermetyzmu” Bardona, uczeń rozpoczyna swoje wprowadzenie do elementów poprzez obserwację swojego własnego charakteru i następujące po niej przypisanie każdej cechy charakteru do elementu. Lecz nie jest to jedyne miejsce wewnątrz nas, gdzie możemy obserwować właściwości elementów – możemy również uczyć się o nich poprzez obserwację naszych fizycznych ciał i właśnie to proponuję w poniższej medytacji.



Położ się na plecach w pobliżu ściany, z kilkoma poduszkami pod torssem i głową. Idealną pozycją do tej medytacji jest podniesienie tułowia o 30 stopni i głowy o 60-75 stopni. Zapewnia to *lekkie* ściśnięcie brzucha, podniesienie serca ponad nogi i podniesienie głowy ponad serce. Ułóż się wygodnie w tej pozycji i połóż swoje dłonie, jedna na drugiej, nad dolną częścią brzucha.

Stań się świadomy swojego obszaru głowy i łagodnie zejdź do obszaru klatki piersiowej, następnie do obszaru brzucha i zakończ na obszarze nóg. Rozluźnij wszystkie mięśnie w swoim obszarze nóg, zaczynając od stóp i przechodząc w górę do miednicy. Podczas tej relaksacji, uwzględnij swoje pośladki i mięśnie zwieracza.

Teraz rozprzestrzeń swoją uwagę na cały obszar nóg i rozważ sposoby ukazywania wartości elementu ziemi wyrażane przez ten obszar.

Poczuj bezwład i cichy spokój całego obszaru. Spędź kilka chwil medytując nad faktem, że ten obszar pozostaje bezwładny, dopóki nie pojawi się świadoma wola ruchu, wysyłając elektryczny impuls z obszaru ognia twojego ciała, by zaktywować mięśnie obszaru ziemi. Medytuj nad całkowitą pasywnością tego obszaru bez impulsu z mózgu. Nie ma żadnego ruchu w tym obszarze poza tym, co rozlega się *poprzez* jego najwyższą warstwę, *pochodząc* z wyższego obszaru wody, gdzie ma źródło rytmiczny ruch oddechu; i poza tym, co rozlega się *poprzez* żyły, *pochodząc* z wyższego obszaru powietrza, gdzie ma źródło rytm serca pompującego krew. Żaden ruch nie rozpoczyna się *wewnątrz* obszaru ziemi, a jednak te wyższe poruszenia z obszarów ognia, powietrza i wody są tym, co podtrzymuje obszar nóg i ożywia go.

Teraz przenieś swoją uwagę do obszaru brzucha i głęboko zrelaksuj mięśnie brzucha i krzyża. Teraz rozszerz swoją świadomość na cały obszar brzuszny i obejmij obszar od bioder w górę

do mięśnia przepony włącznie. Tak jak wcześniej, rozważ sposoby, w jakie twój obszar brzuszny ukazuje wartości elementu wody.

Poczuj płynność wszystkich organów obszaru wody, gdy przetwarzają one jedzenie i picie, jakie skonsumowałeś i gdy oczyszczają krew pompowaną w twoich żyłach. Skup się na powolnym i regularnym rytmie kurczenia i rozluźniania mięśnia przepony, ciągłego kurczenia i rozluźniania w zdawałoby się nieskończonym cyklu. To jest jak łagodny odpływ i przypływ krawędzi oceanu w spokojny dzień, który powoduje, że oddech wchodzi i wychodzi, wchodzi i wychodzi, na okrągło. Poczuj, jak ten stały rytm dotyka wszystkich organów obszaru wody, poruszając nimi w przód i w tył, jak wodorostem poddającym się prądowi fali.

Tuż poniżej mostka, a powyżej pępka, znajduje się słoneczny splot nerwów, które kontrolują większość funkcji obszaru wody. Ten „mały mózg” utrzymuje prawidłowe skurcze i rozluźnienia jelit, mięśnia przepony, utrzymuje właściwe funkcjonowanie nerek itp. Zauważ, jak wszystkie te funkcje zachodzą bez naszej świadomej (tj. „dużego mózgu”) interwencji. Możemy świadomie kontrolować niektóre z tych funkcji, lecz nasza kontrola jest zawsze *tyczasowa* i „mały mózg” szybko przejmuje ponownie kontrolę abyśmy nie umarli. Dobrym przykładem jest nasza kontrola nad mięśniem przepony – możemy przestać oddychać, lecz tylko na tak długo, aż będziemy *zmuszeni* wziąć oddech. O ile respiracja (tj. właściwa wymiana tlenu z krwią) zachodzi *wewnątrz* obszaru powietrza, to kontrolowana jest *przez* obszar wody.

Obszar wody odpowiedzialny jest za absorpcję substancji odżywczych i wydalanie toksyn. On *wywołuje* oddech poprzez który absorbujemy substancje odżywcze i wydalamy toksyny; *oraz* powoduje funkcjonowanie organów, które absorbują substancje odżywcze z naszego jedzenia i picia oraz tych, które wydalają toksyny przez odbijanie, defekację i oddawanie moczu.

O ile „mały mózg” ma wysoki stopień autonomii i organy obszaru wody odpowiedzialne są za dużą część podtrzymywania naszego ciała, to jest on niemniej zależny od bicia serca w obszarze powietrza i od organów obszaru ognia, które służą za siedzisko naszej świadomej uwagi. Bez ożywiającej mocy świadomej uwagi i pompującego serca, „mały mózg” umiera i organy obszaru wody przestają funkcjonować. Jednak to właśnie obszar wody podtrzymuje ciało i pozwala, by zamieszkała w nim świadomość... jedno nie może istnieć bez drugiego.

Teraz przenieś swoją uwagę do obszaru klatki piersiowej i głęboko zrelaksuj wszystkie mięśnie klatki piersiowej, ramion i pleców. Teraz rozszerz swoją uwagę na cały obszar klatki piersiowej i obejmij nią obszar od przepony w górę do ramion włącznie. Tak jak wcześniej, rozważ sposoby, w jakie twój obszar klatki piersiowej ukazuje wartości elementu powietrza.

Poczuj ekspansję pojemności całej twojej klatki piersiowej przy oddechu wymuszonym ekspansją przepony. Jest to tak, jakbyś rozpościerał swoje skrzydła i leciał. Podnosi to całe twoje istnienie, sprawiając, że czujesz się lekkim jak powietrze przy dopływie tlenu do krwi. A następnie, przy deflacji płuc wymuszonej przez skurcz przepony, twoje ciało jest w przeciągu chwili skupione na wydychaniu dwutlenku węgla i, być może, na wyrażaniu destylatu twoich myśli poprzez mówienie lub śpiewanie.

Obszar powietrza żyje tym samym rytmem, co oddech narzucony przez obszar wody, lecz z dodatkiem drugiego rytmu narzuconego przez obszar ognia – bicia serca. Jest to duży szybszy rytm niż ten wywołany przez obszar wody. To tutaj w obszarze powietrza te dwa rytmy

spotykają się, by spełnić swój jeden cel – natlenienie krwi. Karmiona płucami i zasilana sercem, krew twojego życia pompowana jest do i z każdego zakamarka twojego ciała.

To właśnie służąc krwi życia, twoje serce i przepona działają ze sobą i wpływają na siebie nawzajem. Na przykład, gdy nasz rytm serca przyspiesza i potrzebujesz większej ilości tlenu by karmić szybszy przepływ krwi, to oddech się zwiększa; możesz intencjonalnie spowolnić rytm serca spowalniając swój rytm oddechu etc. Innymi słowy, dwa rytmy ognia i wody są współzależne i razem tworzą trzeci, bardziej złożony rytm wewnątrz obszaru powietrza.

Teraz przenieś swoją uwagę do obszaru głowy i głęboko zrelaksuj mięśnie swojej szyi, twarzy i czaszki. Teraz rozszerz swoją uwagę na cały region głowy i obejmij obszar od ramion w górę aż do czubka głowy. Tak jak wcześniej, rozważ sposoby, w jakie twój obszar głowy ukazuje wartości elementu ognia.

Znajduje się tutaj najbardziej złożony organ twojego ciała – mózg. Ten wysoce specjalizowany organ tłumaczy twoją świadomą uwagę na elektryczne i chemiczne sygnały, które są w stanie komunikować z całym twoim ciałem i które pozwalają ci komunikować się i oddziaływać z zewnętrznym światem. Twój mózg jest miejscem bezustannej elektrycznej i chemicznej aktywności. Bodziec każdego aktywnego nerwu w twoim ciele przebiega przez mózg i twój mózg odbiera, a następnie interpretuje każdy taki bodziec.

W obszarze ognia umieszczone są wszystkie organy zmysłów poza jednym – zmysłem dotyku, którego organ (nerwy) rozprzestrzeniony jest po całym ciele. Niemniej cała *percepcja* poprzez zmysły i cała interpretacja tych percepcji zachodzi wewnątrz obszaru ognia.

Obszar ognia jest również ośrodkiem ekspresji. To właśnie tutaj mają początek sygnały, które poruszają twoimi dłońmi i stopami, wyginają mięśnie twojej twarzy, formują usta dla słów i synchronizują oddech podczas mówienia. To tutaj twoja świadomość dokonuje tłumaczenia siebie na słowa i uczucia i powoduje ich ekspresję.

Organy, poprzez które karmimy się fizycznie (usta i nos) i astralno-mentalnie (oczy, uszy, nozdrza i język) również znajdują się w obszarze ognia, podczas gdy systemy, poprzez które normalnie wydalamy (układ moczowy i jelita) są umieszczone w obszarze wody.

Obszar ognia jest miejscem, gdzie twoja świadomość integruje się z fizycznym istnieniem. Stąd twoja świadomość rozciąga swoją wolę na obszary powietrza, wody i ziemi, a poprzez nie, na twoje zewnętrzne środowisko.

Teraz rozszerz swoją uwagę by objęła wszystkie cztery elementowe obszary równocześnie. Spędź kilka chwil medytując na interakcji każdego obszaru z pozostałymi obszarami. Obserwuj i doświadczaj ich współzależności.



Medytację tę można również rozszerzyć i zastosować do elementowych obszarów ciała astralnego i doczesnego ciała mentalnego. Dla większej ilości informacji na ten temat, polecam pierwsze trzy lekcje „Archaeus Samoleczenia”.

Wszystkiego dobrego,  
) Rawn Clark  
29 września 2004