

Medytacja pierwsza: percepcja fizyczna

Oryginał angielski © 2006 Rawn Clark
Wersja polska © 2007 FranzBardon.pl

W niniejszym ćwiczeniu medytacyjnym zbadamy naturę percepcji przy użyciu fizycznych zmysłów. Zidentyfikujemy występujące w niej różne aspekty świadomości i zbadamy role, jakie każdy z tych aspektów odgrywa w fizycznej percepcji.

Aby skutecznie wypełnić to zadanie, najpierw należy przygotować kilka rzeczy. Wykonuj tę medytację w pokoju, gdzie masz zapewnioną prywatność przez czas jej trwania. Pokój powinien być umiarkowanie oświetlony – ani zbyt jasny ani zbyt ciemny – i powinien zawierać przynajmniej jeden obiekt, na który będziesz patrzeć. Natura tego obiektu nie ma znaczenia. Musisz być w pozycji siedzącej lub pólężącej, byś nie musiał zużywać swojej energii na trzymanie pleców prosto. Idealną pozycją dla tej medytacji jest pozycja pólężąca, z głową lekko podniesioną nad klatką piersiową, gdzie klatka piersiowa jest lekko ponad brzuchem. Można ją uzyskać kładąc się na plecach na kilku poduszkach podłożonych pod głowę i ramiona.

Skoro będziemy pracować ze wszystkimi fizycznymi zmysłami, musisz mieć też przygotowane coś do posmakowania, coś do powąchania i do usłyszenia. Nie ma znaczenia, jakie rzeczy wybierzesz, o ile można ich doświadczyć poprzez smak, węch i słuch. Jeśli chodzi o dźwięk, to najlepiej byłoby, gdybyś pracował w nie wyciszonym pokoju i zdał się na dźwięki otoczenia, które w nim będą słyszalne. Jeśli nie jest to możliwe, to polecam dzwonek, talerz lub szklanekę, które wydadzą dźwięk przy lekkim stuknięciu.

Zatrzymaj teraz to nagranie i skompletuj wszystko, czego potrzebujesz.

(pauza)

Gdy wszystko jest już gotowe, ułóż się tak wygodnie jak tylko możesz i spędź kilka chwil w spoczynku.

(pauza)

Zaczynamy...

Skup swoje oczy na obiekcie, jaki wybrałeś do wizualnej obserwacji.

(pauza)

W ciągu tych chwil, gdy patrzyłeś na wybrany obiekt, zaszło kilka rzeczy, które **razem** tworzą twoją percepcję tego obiektu. Jednak **tylko** informacje przekazywane przez oczy są obiektywnym obrazem szczegółów wybranego obiektu. Pozostała część informacji zawarta w twojej percepcji pochodzi z innych źródeł.

Spójrz teraz bardzo intensywnie na swój obiekt i umyślnie zauważ każdą z jego obiektywnych cech. Zauważ jego rozmiar, kształt, teksturę i kolory. To są **obiektywne** szczegóły, które twoje oczy ujawniają świadomości umyślniej.

(pauza)

Teraz zwróć uwagę na emocjonalne odczucia i reakcje, które wywoływane są w tobie przez te obiektywne szczegóły. Jak się czujesz wobec tego kształtu? Wobec każdego z kolorów? Wobec rozmiaru i tekstury?

(pauza)

Na początku, te emocjonalne reakcje dotyczą ciebie i naprawdę ich doświadczasz. Teraz jednak chcę, byś spojrział na nie *obiektywnie*, bez żadnego bezpośredniego zaangażowania. Zauważ je i zaakceptuj jako *obiektywne* fakty. Skup swoje oczy na jednym określonym aspekcie obiektu na raz i obiektywnie postrzegaj swoje spontaniczne emocjonalne reakcje na każdy z nich.

(pauza)

A teraz spójrz na obiekt jako całość i obiektywnie postrzegaj swoje emocjonalne reakcje.

(pauza)

Te spontaniczne emocjonalne reakcje na obiektywne informacje wizualne powstają w świadomości mimowolnej i są zakorzenione w twoich przeszłych doświadczeniach z tymi samymi lub z podobnymi obiektywnymi szczegółami, jakie posiada twój obiekt. Ten wkład świadomości mimowolnej nadaje każdemu szczegółowi obiektu osobiste *znaczenie*.

Poświęć teraz kilka chwil, by ponownie obserwować obiektywne szczegóły twojego obiektu i ponownie postrzegać pojawiające się emocjonalne reakcje. Spróbuj prześledzić te emocjonalne reakcje aż do wspomnień, które dały im podstawę.

(pauza)

Przez kilka ostatnich minut, gdy patrzyłeś na obiekt i postrzegałeś swoje emocjonalne reakcje na jego cechy, być może zauważyłeś wewnętrzny głos, który opisywał słowami to, co postrzegasz. Wymawia on twoje myśli, gdy zachodzą i nazywa wszystko co postrzegasz i czujesz. Ten głos również ma swoje źródło w świadomości mimowolnej i jest środkiem, poprzez który intelektualnie integruje ona twoją percepcję obiektywnych szczegółów z emocjonalnymi reakcjami. Działa jak klej, który utrzymuje te obiektywne szczegóły i ich emocjonalne znaczenie razem w sposób, który umożliwia ci rozumienie.

Kiedy twoja świadomość jest skupiona, wewnętrzny dialog będzie się naturalnie odnosił w pewien sposób do obiektu, na którym się skupiasz. Kiedy jednak umysł nie jest skupiony, wewnętrzny głos staje się mentalną gadaniną i może obejmować szerokie spektrum tematów, idei, odczuć itp., odzwierciedlając zawartość świadomości mimowolnej.

Ponownie spójrz na obiektywne szczegóły swojego obiektu i tym razem obiektywnie zauważaj treść swojego wewnętrznego dialogu.

(pauza)

Teraz przenieś uwagę na swoje reakcje emocjonalne i również zauważ towarzyszący im dialog.

(pauza)

Zazwyczaj wewnętrzny dialog i ocena emocjonalna przekazują informacje, których obiektywnie nie oceniamy ani nie sprawdzamy. Tak naprawdę, najczęściej nie zdajemy sobie sprawy, że one istnieją

jako duża część percepcji!

Poświęć teraz chwilę, by porównać obiektywną informację postrzeganą przez oczy, z subiektywną informacją podawaną przez reakcje emocjonalne i wewnętrzny dialog. W jakim stopniu twoje emocjonalne reakcje i wewnętrzny dialog wykrzywiły, uzupełniły lub przekształciły percepcję obiektywnych szczegółów?

(pauza)

To czego właśnie dokonałeś, to postrzeganie umyślno-obiektywne. Umyślnie postrzegałeś obiektywne szczegóły swojego obiektu i **obiektywnie** postrzegałeś subiektywizujące reakcje świadomości mimowolnej. Chociaż twoja percepcja obejmowała dużą ilość informacji subiektywnych pochodzących ze świadomości mimowolnej, to niemniej postrzegałeś je swoją świadomością umyślno-obiektywną.

Twoja świadomość umyślno-obiektywna to oczywiście twoja podstawowa Jaźń.

Teraz użyjemy świadomości umyślno-obiektywnej do postrzegania dźwięku. Zamknij oczy i skup uwagę na słuchu. Słuchaj zewnętrznych dźwięków (lub zadzwoń dzwonkiem) i skup się uważnie na percepcji dźwięku.

Zauważ jego obiektywne szczegóły – wysokość tonu, głośność, czas trwania, rytm itp.

(pauza)

A teraz skup się na tym, co emocjonalnie czujesz wobec tego dźwięku. Jest on przyjemny, nieprzyjemny, a może obojętny?

(pauza)

Zauważ treść wewnętrznego dialogu i obiektywnie postrzegaj jego trafność.

(pauza)

Zauważ, że gdy postrzegasz dźwięki, których źródła nie widzisz, twój umysł tworzy własne obrazy do opisanego źródła pochodzenia dźwięku. Są one blisko związane z wewnętrznym dialogiem i emocjonalnymi reakcjami i mają to samo źródło w twojej świadomości mimowolnej. Swoją świadomością umyślno-obiektywną, obserwuj obrazy, które wyświetla umysł dla przedstawienia źródła lub przyczyny dźwięku.

(pauza)

Teraz porównaj różnice pomiędzy obiektywnymi szczegółami dźwięku, a subiektywną treścią podawaną przez świadomość mimowolną.

(pauza)

Teraz użyjemy świadomości umyślno-obiektywnej do postrzegania zapachu. Zamknij oczy i skup swoją świadomość na zmysle węchu. Wdychaj aromat wybranego przedmiotu i skup się intensywnie na swojej percepcji jego zapachu.

Zauważ jego obiektywne szczegóły i zauważ, na które części twojego zmysłu węchu wpływa ten

aromat.

(pauza)

A teraz skup się na tym, co emocjonalnie czujesz wobec tego zapachu. Czy jest on przyjemny, nieprzyjemny, a może obojętny?

(pauza)

Zauważ treść wewnętrznego dialogu i obiektywnie postrzegaj jego trafność.

(pauza)

Zauważ, że gdy postrzegasz zapach, twój umysł natychmiast próbuje go zdefiniować, próbuje nazwać to, co wachasz, poprzez obrazy. Są one blisko związane z wewnętrznym dialogiem i emocjonalnymi reakcjami i mają to samo źródło wewnątrz twojej świadomości mimowolnej. Swoją świadomością umyślno-obiektywną, obserwuj obrazy, które wyświetla umysł dla zdefiniowania zapachu.

(pauza)

Teraz porównaj różnice pomiędzy obiektywnymi szczegółami zapachu, a subiektywną treścią podawaną przez świadomość mimowolną.

(pauza)

Teraz użyjemy świadomości umyślno-obiektywnej do postrzegania smaku. Zamknij oczy i skup swoją świadomość na zmysle smaku. Poliz, wypij lub ugryź trochę wybranej rzeczy i skup się intensywnie na swojej percepcji smaku.

Zauważ obiektywne szczegóły smaku, jaki postrzegasz językiem.

(pauza)

A teraz skup się na tym, co emocjonalnie czujesz wobec tego smaku. Czy jest on przyjemny, nieprzyjemny, a może obojętny?

(pauza)

Zauważ treść wewnętrznego dialogu i obiektywnie postrzegaj jego trafność.

(pauza)

Teraz porównaj różnice pomiędzy obiektywnymi szczegółami smaku, a subiektywną treścią podawaną przez świadomość mimowolną.

(pauza)

Teraz przejdziemy do badania percepcji poprzez zmysł dotyku, czyli zmysł fizycznych odczuć. Tak naprawdę nie istnieje żadna adekwatna nazwa dla tego zmysłu – określenie „dotyk” odnosi się tylko do jednego aspektu, jaki ten zmysł odkrywa przed naszą świadomością. Aspekt dotykowy skierowany jest na odczuwaniu **zewnątrznego** środowiska i jest zależny od zakończeń nerwowych

skóry, które są w stanie wykrywać obiektywne czynniki jak tekstura, temperatura i nacisk. Z kolei aspekt poza-dotykowy skierowany jest na odczuwanie naszego **wewnętrznego** środowiska, jak ból mięśnia, swędzenie na skórze czy wzdęcie i również jest zależny od wyspecjalizowanych zakończeń nerwowych, tylko że te czujniki nerwowe są rozłożone w głębokich tkankach i kościach ciała.

Ostatecznie, jest to zmysł, który najbardziej wiąże naszą świadomość do fizycznego ciała i fizycznej egzystencji. Przenika on również i zabarwia naszą percepcję dokonywaną poprzez cztery pozostałe zmysły. Na przykład, jeśli to na co patrzymy, jest zbyt jaskrawe, **odczuwamy** dyskomfort w oczach; jeśli dźwięk jest zbyt głośny lub zbyt przenikliwy, **czujemy** dyskomfort w uszach; również przy smaku i węchu, pojawiają się odczucia dotykowe gdy wciągasz powietrze przez nozdrza i umieszczasz płyn lub pożywienie w ustach.

Każde z dotykowych odczuć, które zachodzą podczas **procesu** percepcji, w subtelny, lub w oczywisty sposób wpływa na wynikową percepcję, szczególnie na poziomie emocjonalnym. Na przykład, jeśli patrzenie na coś wywołuje fizyczny ból oczu, to przestajemy na to patrzeć i tworzymy negatywne wspomnienie emocjonalne, które trzyma nas z dala od patrzenia na podobną rzecz, gdybyśmy ją napotkali. I odwrotnie, jeśli patrzenie na coś daje nam fizyczną przyjemność, to dalej na to patrzymy i formujemy pozytywne wspomnienie emocjonalne, przez które dążymy do obserwowania podobnych rzeczy.

Percepcje fizycznych odczuć są normalnie **przetwarzane** przez świadomość mimowolno-subiektywną zanim w ogóle zostaną zarejestrowane przez świadomość umyślną. Innymi słowy, tworzymy **natychmiastową** emocjonalną ocenę odczucia. Jest to biologicznie „wszyta” cecha instynktu samozachowawczego, która wywołuje natychmiastową reakcję na fizyczne zagrożenie. Na przykład, gdy dotykasz czegoś tak gorącego, że parzysz sobie palce, twoja ręka natychmiast się wycofuje zanim w ogóle pomyślisz „To jest zbyt gorące, lepiej cofnę rękę zanim zejdzie mi skóra z palców”.

Pomimo tego biologicznego imperatywu samozachowawczego, możemy dokonywać umyślno-obiektywnej percepcji poprzez ten zmysł i razem z nim. Nie możemy oczywiście **wyeliminować** elementu mimowolno-subiektywnego, lecz **możemy** obserwować go obiektywnie i bez zaangażowania i przyjmować go jako obiektywną informację dotyczącą tego, jak dane odczucie na nas wpływa.

Wróćmy więc do naszej eksploracji i wprowadźmy słowa i idee w praktykę.

Zamknij oczy i poczuj temperaturę powietrza w pokoju, w którym teraz jesteś. Czy jest ciepła? Chłodna? A może w sam raz?

(pauza)

Zwróć uwagę na wartościujący osąd związany z określeniem temperatury. Jest całkowicie oparty na odległości temperatury od twojej „strefy komfortu”. Jeśli temperatura jest niższa niż ta strefa, to osądzasz ją jako chłodną; jeśli jest wyższa, to osądzasz ją jako ciepłą. Jediną **obiektywną** informacją jest relacja faktycznej temperatury powietrza do twojego osobistego poziomu komfortu.

Skierujmy teraz ten zmysł do wewnątrz i postrzegajmy wewnątrz ciała. Zauważ odczucie powietrza wchodzącego z wdychaniem do twoich nozdrzy lub przechodzącego nad językiem, jeśli oddychasz ustami. Skup swoją uwagę na dokładnym fizycznym umiejscowieniu tego odczucia i doświadczaj go z bliska.

(pauza)

Ponownie, istnieje tutaj bezpośredni wartościujący osąd, czy powietrze jest względnie ciepłe lub chłodne i czy względnie jest dobre czy złe. Lecz poza tą emocjonalną *reakcją* na fizyczne odczucie, istnieje też obiektywne *doświadczenie* odczucia. Obiektywne doświadczenie *obejmuje* mimowolno-subiektywne wartościowanie, lecz jest czymś więcej niż tylko tym, jak się czujemy wobec takiego odczucia – jest również trwającym doświadczaniem odczucia, gdy ono zachodzi.

Skup swoją umyślną świadomość na doświadczaniu odczucia, jak wdychane powietrze przepływa nad zakończeniami nerwowymi i zignoruj wszelkie emocjonalne osądy wartościujące, które się pojawiają.

(pauza)

Teraz podążaj za tym odczuciem do wewnątrz. Poczuj powietrze, gdy dotyka głębszych obszarów nosa i gardła. Z każdym wdechem podążaj za odczuciem coraz głębiej aż będziesz czuł jak powietrze wypełnia twoje płuca.

(pauza)

Teraz rozszerz swoją uwagę, byś odczuwał cały obszar klatki piersiowej jako całość. *Doświadczaj* odczucia, jak z każdym wdechem twoja klatka piersiowa się rozszerza i jak się kurczy z każdym wydechem.

(pauza)

Teraz rozszerz swoją świadomość, byś doświadczał odczucia całego fizycznego ciała jako całości.

(pauza)

Spędź tutaj kilka chwil, *doświadczając* jakie to uczucie być w swoim fizycznym ciele. Swobodnie pozwalaj, by pojawiały się subiektywne emocjonalne osądy i pozwól, by informowały cię o twoim stosunku emocjonalnym do własnego ciała.

(długa pauza)

Skup się ponownie na brzmieniu mojego głosu i łagodnie powróć świadomością do swojego otoczenia.

(pauza)

Otwórz oczy i usiądź prosto, słuchając moich słów.

Mam nadzieję, że ta krótka eksploracja nauczyła cię kilku ważnych rzeczy na temat fizycznej percepcji. Pierwszą z nich jest zakres wpływu świadomości mimowolno-subiektywnej na proces postrzegania. A drugą jest stopień, w jakim twoja świadomość umyślno-obiektywna może włączać się w proces percepcji i wyciągać z niego dużo więcej informacji.

Gdy pozostawimy percepcję świadomości mimowolno-subiektywnej, informuje nas ona głównie o nas samych i o naszej relacji wobec świata. Lecz kiedy włączymy się w nią świadomością umyślno-obiektywną, percepcja zaczyna informować nas o rzeczywistości obiektywnej, która istnieje niezależnie od naszych emocjonalnych reakcji na nią. Daje nam również obiektywną percepcję

naszej subiektywizującej treści i jej związku z rzeczywistością obiektywną.

Używanie świadomości umyślno-obiektywnej odkrywa przed nami subiektywny filtr, poprzez który normalnie postrzegamy świat i siebie.

Sugeruję, byś w najbliższych dniach i tygodniach używał zdolności umyślno-obiektywnej świadomości w swojej percepcji. Prawdziwie oglądaj rzeczy, na które patrzysz i doświadczaj odczuć, które napotykasz. Smakuj je w pełni i wyciągaj z nich obiektywne znaczenia ukryte wśród subiektywnych reakcji. Używaj swoich odczuć i świadomości, by spędzać czas prawdziwie doświadczając życia z wnętrza cudu, jakim jest twoje własne ciało!

Wszystkiego dobrego!