

Medytacja druga: percepcja astralna

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

W niniejszym ćwiczeniu medytacyjnym zbadamy naturę własnego ciała astralnego i percepcji przez zmysły astralne. Naszym pierwszym zadaniem będzie doświadczalne zidentyfikowanie własnego ciała astralnego i użyjemy do tego nowej techniki.

Nasza praca tym razem nie wymaga żadnych szczególnych przygotowań, jak przy pierwszej medytacji. Wszystko, czego tutaj potrzeba, to pokój gdzie masz zapewnioną prywatność i możliwość wygodnego ułożenia się. Ponownie, zalecanym ułożeniem dla tej medytacji jest pozycja półleżąca, z głową lekko podniesioną nad klatką piersiową, gdzie klatka piersiowa jest lekko ponad brzuchem.

Ułóż się zatem wygodnie i zamknij oczy...

(pauza)

Na początku musimy prawdziwie połączyć umyślno-obiektywną świadomość z fizycznym ciałem. Najlepiej jest to osiągnąć przez skierowanie naszego dotykowego, czuciowego zmysłu do wewnątrz i **doświadczanie** tego, jakie to uczucie być w swoim ciele.

Skup swoją uwagę na lewej stopie i postrzegaj obecne w niej odczucia.

Obiektywnie zauważ subiektywną treść związaną z tą percepcją i skup uwagę na **doświadczaniu** odczucia.

(pauza)

Teraz przenieś swoją świadomość do lewej łydki i podobnie, postrzegaj obecne w niej odczucia. Obiektywnie zauważ subiektywną treść i skup się na **doświadczaniu** odczucia.

(pauza)

Teraz przenieś swoją uwagę do lewego uda i powtórz tę samą regułę postrzegania i doświadczania.

(pauza)

Teraz przenieś się na lewe biodro i pośladek.

(pauza)

Teraz powtórz tę samą sekwencję z prawą stopą, (pauza) łydką, (pauza) udem, (pauza) biodrem i pośladkiem (pauza).

Teraz rozszerz swoją świadomość, by objąć całą lewą i prawą nogę, od bioder do stóp równocześnie i postrzegaj odczucia obecne w tym obszarze.

(pauza)

Obiektywnie zauważ subiektywną treść związaną z tą percepcją i skup uwagę na **doświadczaniu** odczucia.

(pauza)

Teraz rozszerz swoją świadomość by obszarem postrzegania objęła lewą dłoń, prawą dłoń i obszar miednicy. Postrzegaj i doświadczaj swoich dłoni i obszaru miednicy, gdy obejmujesz je uwagę.

(pauza)

Teraz rozszerz uwagę, by objąć lewe przedramię, prawe przedramię i brzuch, postrzegając i doświadczając każde z nich, gdy włączane jest w obszar twojej percepcji.

(pauza)

Teraz rozszerz uwagę, by objąć lewe ramię i bark, prawe ramię i bark oraz cały obszar klatki piersiowej.

(pauza)

Na koniec, rozszerz swoje pole percepcji, by włączyć w nie szyję i głowę. Postrzegaj i doświadczaj szyi i głowy, gdy obejmujesz je uwagę.

(pauza)

Rozciągnij swoją świadomość na całe fizyczne ciało i prawdziwie **doświadczaj** tego, jakie to uczucie być w jego wnętrzu.

(pauza)

Zobacz, że ty – umyślna, obiektywna świadomość, podstawowa Jaźń – jesteś **wewnątrz** własnego fizycznego ciała. **Zamieszkujesz** fizyczne ciało. **Używasz** fizycznego ciała. Lecz nie jesteś **zależny** od fizycznego ciała. **Istniejesz poza swoim fizycznym ciałem.** **Możesz zdecydować, by ciało na ciebie nie wpływało, by nie doświadczać ciała.**

(pauza)

Skup swoją uwagę na subiektywnym emocjonalnym aspekcie postrzegania swojego fizycznego ciała. Postrzegaj emocjonalne odczucia dotyczące twojego ciała jako całości i każdej z jego części.

(długa pauza)

To ciało emocjonalnych odczuć jest najgęstszym, najbardziej osobistym aspektem twojego ciała astralnego. Przeciętne jego zawartość jest prawie wyłącznie oparta na świadomości mimowolnej. Oznacza to, że przeciętna osoba ma znikomy albo żaden wpływ na kształtowanie tego, co czuje wobec swojego ciała, nawet jeśli ten stosunek w dużym stopniu zabarwia ekspresję takiej osoby dokonywaną poprzez jej ciało.

Następna warstwa naszego ciała astralnego złożona jest z tej samej substancji emocjonalnej, lecz w nieco rozrzedzonej formie. Skoro generalnie nie jesteśmy przyzwyczajeni do bezpośredniego postrzegania tej astralnej substancji emocjonalnej, będziemy musieli rozpocząć proces uzyskiwania percepcji od **wyobrażenia** jej obecności, co doprowadzi nas do **doświadczania** jej.

Rozpocznij wyobrażając sobie, że ta substancja emocjonalna tworzy grubą, podobną do kokona warstwę otaczającą twoje ciało fizyczne. W tej chwili niech będzie pozbawiona szczegółów i koloru. Jest to surowa substancja emocjonalna.

(pauza)

Teraz skup uwagę na własnych cechach osobowości, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.

(pauza)

Nazwij je najlepiej jak możesz i gdy nazywasz każdą z nich, wyobraź sobie, że nadaje ona formę jakiejś części substancji emocjonalnej otaczającej twoje fizyczne ciało.

(długa pauza)

Ostatecznie, całość substancji emocjonalnej otaczającej ciało zostaje objęta przez cechy twojego charakteru. Rezultatem jest bardzo złożona powłoka, wypełniona symbolicznymi kolorami i kształtami określonych cech charakteru.

(pauza)

Teraz skup się na konkretnej formie wybranej cechy charakteru, która istnieje w tym ciele substancji emocjonalnej.

(pauza)

Użyj swojej umyślno-obiektywnej świadomości do postrzegania tej cechy charakteru i obiektywnie obserwuj subiektywną treść związaną z tą percepcją.

(pauza)

Teraz skup swoją uwagę na *doświadczaniu* tej cechy. Naprawdę umieść się w środku doświadczania tego, jak to jest **być** tą cechą.

(pauza)

Teraz przenieś skupienie na sąsiednią cechę wewnątrz ciała substancji emocjonalnej i zbadaj ją wykonując ten sam proces percepcji i doświadczania. Postrzegaj ją i zauważ jej subiektywną treść, a potem doświadczaj tego, jak to jest **być** tą cechą.

(pauza)

Kontynuuj w ten sposób, przenosząc skupienie z jednej cechy na następną, aż postrzeżesz i doświadczysz wszystkich swoich cech osobowości, odzwierciedlonych w ciele substancji emocjonalnej.

(długa pauza)

Teraz rozszerz swoją świadomość by objąć całe ciało substancji emocjonalnej i wszystkie cechy charakteru równocześnie. Postrzegaj i prawdziwie *doświadczaj*, jakie to uczucie być **wewnątrz** niego.

(długa pauza)

Ta warstwa ciała astralnego przedstawia formę, jaką twój charakter nadaje substancji astralnej. Normalnie, cechy charakteru, które formują ten aspekt ciała astralnego, są produktem mimowolnych procesów, więc ten aspekt ciała astralnego napędza percepcję i ekspresję treścią mimowolno-subiektywną. Ta astralna treść działa jako jeden z naszych głównych subiektywizujących filtrów postrzegania.

Postrzeganie tym aspektem ciała astralnego zachodzi poprzez proces emocjonalnej emulacji, w którym zewnętrzny stan emocjonalny porównywany jest z treścią naszego charakteru. Doświadczamy wtedy albo rezonansu albo dysonansu wobec zewnętrznego stanu emocjonalnego; w zależności od tego, czy rozpoznaliśmy ten stan w naszej własnej treści emocjonalnej czy nie. Rezonans zachodzi, gdy znajdujemy podobieństwo i jesteśmy w stanie emulować ten stan wewnątrz własnego ciała astralnego. Dysonans zachodzi, gdy nie rozpoznajemy tego stanu i nie możemy osiągnąć emulacji. Zatem zakres i jakość emocji, którym na tej warstwie astralnego ciała nadawana jest forma, określają naszą astralną wrażliwość.

Kiedy przekształcamy swój charakter, z jego zwykłego stanu mimowolności w twór świadomości umyślno-obiektywnej, wtedy natura oraz jakość ciała astralnego i jego mocy postrzegania i ekspresji, zmieniają się z mimowolnych w umyślne. Innymi słowy, gdy cechy charakteru, które nadają formę substancji emocjonalnej ciała astralnego, staną się kwestią pozytywnej intencji i celu, wtedy samo ciało astralne staje się **narzędziem** podstawowej Jaźni.

Kiedy już charakter zostanie przekształcony w stan zintencjonalizowany, przestaje być ograniczony swoją własną treścią i może osiągać rezonans ze stanami emocjonalnymi, które nie są obecne w zakresie własnej treści. Wtedy właśnie tak zwane astralne zmysły jasnowidzenia, jasnosłyszenia i jasnoczucia stają się dostępne dla świadomości umyślnej. Tutaj świadomość umyślna jest w stanie używać uszlachetnionego ciała astralnego, by osiągać rezonans z dowolnie wybranym stanem emocjonalnym, zyskując bezpośrednio emocjonalne **doświadczenie** tych stanów.

Teraz jednak odłożymy na bok dyskusję o cechach przekształconego ciała astralnego i powrócimy do naszego zgłębiania podstawowej astralnej percepcji, która jest dostępna dla wszystkich.

Ponownie, skup swoją uwagę na postrzeganiu całego ciała substancji emocjonalnej i wszystkich swoich cech charakteru, które nadają mu formę. **Doświadczaj**, jakie to uczucie być **wewnątrz** tego ciała.

(pauza)

Teraz powoli otwórz oczy i rozszerz swoją postrzegającą świadomość, by objęła zewnętrzne badanie pokoju, w którym się znajdujesz. Równocześnie, utrzymuj świadomość ciała astralnego.

(pauza)

Zwróć uwagę na sposób, w jaki ciało astralne reaguje na szczegóły pokoju. Zauważ, które szczegóły wywołują doświadczanie rezonansu w ciele astralnym, a które wywołują doświadczanie dysonansu. Zauważ, które szczegóły dają ci emocjonalny komfort i satysfakcję, a które wywołują poczucie niechęci i emocjonalnego dyskomfortu.

(pauza)

Skup swoją świadomość **wewnątrz doświadczenia** rezonansu i dysonansu, gdy zachodzą w ciele astralnym.

(długa pauza)

Zauważ, w jakim stopniu astralna percepcja twojego otoczenia informuje cię głównie o **twojej reakcji** na obiektywne szczegóły, które obserwujesz.

(pauza)

Poza subiektywną astralną reakcją, istnieje również emocjonalny stan samego obiektu, który w żaden sposób nie zależy od twojej emocjonalnej reakcji. Jest to obiektywny emocjonalny stan samego obiektu, na który reaguje **twoje** ciało astralne. Skup swoją umyślno-obiektywną świadomość na bezpośrednim postrzeganiu stanu emocjonalnego, który każdy obiekt posiada oddzielnie od twojej astralnej reakcji na niego.

(długa pauza)

Skup się ponownie na dźwięku mojego głosu i powoli powróć do normalnego postrzegania swojego otoczenia.

Usiądź prosto i wysłuchaj moich słów na zakończenie.

Wielką trudnością w zaprojektowaniu ćwiczeń medytacyjnego zgłębiania ciała astralnego jest fakt, że muszą one być dopasowane do szerokiego spektrum osobowości. :) Jeśli już osiągnąłeś transformację charakteru zgodnie z pierwszymi trzema krokami *Wtajemniczenia do Hermetyzmu*, to naturalnie twoja percepcja będzie dużo precyzyjniejsza niż zostało to opisane w tej krótkiej eksploracji. Jeśli tak jest, to zalecam dalsze zgłębianie i eksperymentowanie idące w tym kierunku. Użyj metod, które nakreśliłem, by pogłębiać obiektywną percepcję obiektywnych stanów emocjonalnych zawartych w twoim otoczeniu.

Z drugiej strony, jeśli nie angażowałeś się w zdyscyplinowane badanie i transformację swojego osobistego charakteru, to bardzo to polecam! :) Ta praca, poza innymi korzyściami, otwiera zdolności postrzegania na całkiem nowe i dużo bogatsze spojrzenie na świat i na siebie.

W każdym bądź razie, sugeruję, byś w nadchodzących dniach i tygodniach używał zdolności swojej świadomości umyślno-obiektywnej i aktywnie ćwiczył astralną percepcję w codziennym życiu. Prawdziwie doświadczaj stanów emocjonalnych, które napotykasz. Smakuj je w pełni i wyciągaj z nich obiektywne znaczenie ukryte w subiektywnych reakcjach. Używaj swojej świadomości, by spędzać czas prawdziwie doświadczając życia z wnętrza cudu, jakim jest twoje własne ciało astralne!

Wszystkiego dobrego!