

Medytacja trzecia: percepcja mentalna

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

W niniejszym ćwiczeniu medytacyjnym zbadamy naturę naszego ciała mentalnego i percepcji mentalnej.

Tym razem musisz mieć pod ręką jeden prosty obiekt. Nie ma znaczenia, jaki jest to obiekt. Tak jak zazwyczaj, potrzebny będzie też pokój gdzie masz zapewnioną prywatność i możliwość wygodnego ułożenia się. 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 w pełni zrelaksować fizyczne ciało i odłączyć naszą świadomość od rozkojarzeń ciała.

Zacznij od przeniesienia uwagi równocześnie do obu stóp i rozluźnij wszystkie mięśnie w stopach. Teraz łagodnie przenoś uwagę w górę swojego ciała i rozluźniaj mięśnie w każdym obszarze, przez który przechodzi twoja uwaga. Najpierw kostki, potem łydki, uda, biodra i dłonie; następnie brzuch, dolna część pleców i przedramiona; potem klatka piersiowa, plecy, ramiona i barki; następnie szyja, szczęka, czubek głowy i ostatecznie, rozluźnij wszystkie mięśnie twarzy.

(pauza)

Teraz, gdy mięśnie twojego ciała są rozluźnione, skieruj uwagę z daleka od ciała i skup się na moich słowach.

Pierwsze słowo do rozważenia to „wojownik”.

(pauza)

W odpowiedzi na to słowo, twój umysł automatycznie wytworzył serię obrazów, emocji i myśli, które wszystkie wiążą się jakoś z koncepcją „wojownika”. Wszystkie powstały spontanicznie ze świadomości mimowolnej i pochodziły z twoich wcześniejszych doświadczeń i myśli, jakie zebrały się w czasie dotychczasowego życia.

Twoja reakcja na to słowo była unikalna, gdyż zawartość twojej świadomości mimowolnej odzwierciedla unikalne okoliczności twojego życia. Inna osoba doświadczy trochę innych obrazów, emocji i myśli niż ty.

Spróbujmy jeszcze raz, lecz z nowym słowem – tym razem zwróć uwagę na to, co się dzieje, w czasie, gdy będzie się wydarzać. Nowe słowo to „słoń”.

(pauza)

Tak jak poprzednio, świadomość mimowolna stworzyła obraz lub serię obrazów, związanych ze „słoniem”. Użyj świadomości umyślnie obiektywnej i spróbuj określić, skąd te obrazy pochodzą. Czy pochodzą z osobistego spotkania ze słoniem? Z filmu o słoniach? A może z książki?

(pauza)

Teraz, ponownie używając świadomości umyślnie-obiektywnej, zbadaj emocje, które towarzyszą tym obrazom. Co czujesz wobec obrazu „słonia”? Czy jest to uczucie związane ze stanem emocjonalnym z czasu, gdy pierwotnie utworzyłeś obraz „słonia”? Na przykład, jeśli obraz pochodzi z momentu, gdy jako małe dziecko zobaczyłeś słonia w zoo i spędzałeś wtedy przyjemnie czas z rodzicami, to prawdopodobnie emocje, które się teraz pojawiają, niosą ze sobą odcisk lub posmak tej dziecięcej radości.

(pauza)

Ponownie, używając swojej świadomości umyślnie-obiektywnej, zbadaj myśli i idee, które powstają razem z obrazami i emocjami w odpowiedzi na słowo „słoń”. Tak jak poprzednio, spróbuj określić źródło pochodzenia tych myśli. Czy są to twoje własne myśli, czy może myśli, które zasłyszales lub przyswoiles od innych osób?

(pauza)

Zobacz, w jakim stopniu twoja automatyczna reakcja na słowo „słoń” opiera się na osobistym doświadczeniu słonia, a jaka część tej reakcji pochodzi z drugiej ręki, z czegoś co usłyszałeś lub przeczytałeś?

(pauza)

W ten sam sposób, w jaki astralna substancja emocjonalna kondensuje się dokoła naszych cech charakteru, formując najgęstsza warstwę ciała astralnego, tak samo i mentalna substancja myślowa kondensuje się dokoła idei i wzorców myślowych obecnych w naszej świadomości mimowolnej i tym samym formuje najgęstsza warstwę naszego ciała mentalnego. Każda rzecz i idea, jaką napotykamy i postrzegamy, przechodzi przez tę gęstą warstwę ciała mentalnego, zanim wpłynie na świadomość umyślnie-obiektywną.

Domeną ciała mentalnego jest podstawowe znaczenia. Chodzi tu o znaczenie, które ukazuje każda rzecz. Jest to coś innego niż znaczenie, jakie nadajemy rzeczom w procesie personalizacji i subiektywizacji. Jest to drugorzędne, interpretowane znaczenie i nie jest ono podstawowym znaczeniem.

Podstawowe znaczenie jest mentalną materią, która konstytuuje samą sferę mentalną i to właśnie ta mentalna materia krystalizuje się, poprzez ideologiczną zawartość naszej świadomości mimowolnej, w najgęstszym poziomie naszego mentalnego ciała. Jednak na swoim najczystszy poziomie manifestacji, ludzkie ciało mentalne doskonale odzwierciedla podstawowe znaczenie swojej Indywidualności, czyli podstawowej Jaźni, a nie spersonalizowaną treść świadomości mimowolnej.

Podstawowym czynnikiem odpowiedzialnym za strukturę i funkcjonowanie ciała mentalnego jest to, że w świecie mentalnym podstawą przyciągania jest **podobieństwo**. Przeciwne podstawowe znaczenia nie przyciągają się wzajemnie. Natomiast podobne podstawowe znaczenia są nierozdzielne. Zatem materia mentalna jest **podobna do** ideologicznej treści, jaką świadomość mimowolna krystalizuje, formując gęstą warstwę naszego ciała mentalnego. A skoro postrzegamy właśnie poprzez tę gęstą warstwę, jakość naszej mimowolnej ideologii określa obiektywną jakość naszej percepcji. Innymi słowy, jeśli idee, które kształtują podstawę naszej percepcji świata i samych siebie, są pełne nienawiści do samego siebie i powątpiewania w siebie, wtedy nasze doświadczanie świata będzie zabarwione tymi ponurymi odcieniami. I podobnie, jeśli jesteśmy wypełnieni ideami miłości do siebie i pewności siebie, wtedy nasze doświadczanie świata będzie jasne i spełniające.

Rodzaje idei, które krystalizują ciało mentalne, określają również rodzaje podstawowego znaczenia, do których przyciągane jest nasze ciało mentalne i które ono samo przyciąga. Właśnie te idee jest nam najłatwiej przetworzyć, zrozumieć i lubić i one wpływają na nas najbardziej bezpośrednio. Napotykamy również manifestacje podstawowego znaczenia, które nie jest do nich podobne i oczywiście te idee będzie nam najtrudniej przetworzyć i zrozumieć. Jednak, gdy już je przetworzymy i zrozumiemy, te obce idee mają największą moc całkowitej i skrajnej przemiany nas samych, poprzez poszerzenie obszaru podobieństwa w sferze mentalnej.

Ciało mentalne może integrować podstawowe znaczenie na dwa sposoby. Najczęstszy, zwykły sposób jest kontrolowany przez świadomość mimowolną i polega na modyfikowaniu podstawowego znaczenia, by **ono** dopasowało się do naszej własnej ideologii. Zapobiega to przed znaczącą zmianą ideologicznej treści świadomości mimowolnej. Twoja automatyczna reakcja na słowa „wojownik” i „słoń” jest przykładem działania tego trybu.

Wyciągasz treść ze świadomości mimowolnej, która ograniczyła twoje doświadczenie do poziomu przewidywalnego i komfortowego. Niczego się nie nauczyłeś na podstawie pierwotnej reakcji i to doświadczenie nie dokonało w tobie żadnej zmiany.

Drugi sposób, kontrolowany przez świadomość umyślną, polega na otworzeniu **siebie** na zmianę i przekształcenie, byś **ty** osiągnął większe powinowactwo z napotkanym podstawowym znaczeniem. Oznacza to odłożenie na bok oporu przed zmianą i skłonności do subiektywizowania, a zamiast nich, używanie swojej mocy do prawdziwego zgłębiania podstawowego znaczenia takiego, jakim **ono** jest. Innymi słowy, polega to na prawdziwym otworzeniu siebie na doświadczanie **podstawowego** znaczenia.

Jednym ze sposobów dokonania tego jest **myślenie** o idei. Kiedy robimy to z otwartym umysłem, wolnym od odgórných założeń i uprzedzeń, wtedy idea wyrzuci na nas swoją siłę przyciągania i wprowadzi do naszej świadomości oświecające myśli. Może to być długi proces patrzenia na ideę pod każdym możliwym do wyobrażenia kątem i pozwalania, by umysł podążał za znaczeniami, które się samoczynnie ukazują. Krótkim przykładem takiego podejścia było obiektywne badanie i analiza automatycznej reakcji na słowo „słoń”.

Wadą tej metody myślenia o czymś jest to, że sam proces myślenia jest obarczony wpływem świadomości mimowolnej. Innymi słowy, zachodzi w obszarze naszej podstawowej mentalności, układu fundamentalnych idei, które kształtują każde nasze doświadczenie. Zatem myślenie nie jest w stanie **bezpośrednio** doświadczać podstawowego znaczenia.

Aby **bezpośrednio** postrzegać podstawowe znaczenie, należy go **doświadczać**. Bezpośrednie postrzeganie podstawowego znaczenia nigdy nie zostanie osiągnięte przez interpretację, czy przez myślenie. Osiąga się je jedynie przez **stanie się**. Rozumiem przez to, że całkowicie otwierasz się na wpływ podstawowego znaczenia. Myślenie i interpretacja przychodzą **po** bezpośrednim postrzeganiu i nie są w żadnej mierze częścią aktu **postrzegania**.

Gdy podejmiemy do niego w ten sposób, podstawowe znaczenie otwiera się przed twoją świadomością i dzieli się sobą, tworząc najgłębszy rodzaj wzajemnego podobieństwa. To **doświadczenie** podstawowego znaczenia zwiększa twój zakres powinowactwa na płaszczyźnie mentalnej i umożliwia łatwy dostęp do szerszej różnorodności podstawowego znaczenia niż przed tym doświadczeniem. Innymi słowy, zwiększa to twoje obiektywne Rozumienie.

Aby to zademonstrować, poprowadzę cię teraz przez technikę doświadczenia podstawowego znaczenia zawartego w abstrakcyjnej idei. Pierwszy krok tej techniki jeden z moich ulubionych poetów opisuje jako „przebywanie z pytaniem”. Jest to czas, w którym po prostu pozwalasz, by słowa opisujące ideę, pływały w twoim umyśle. Po prostu siedzisz z nimi spokojnie i pozwalasz im krystalizować się w twojej świadomości. Pobądź zatem przez kilka chwil z tymi słowami:

„Wszechświat jest nieskończony”.

(pauza)

Aby jakaś rzecz była nieskończona, musi obejmować całą przestrzeń, cały czas i całe znaczenie. Wyobraź sobie teraz, że przestrzeń rozciąga się bez końca we wszystkich kierunkach z miejsca w którym się teraz znajdujesz.

(pauza)

Jesteś w dokładnym środku tej nieskończonej ekspansji. Niezależnie od tego, gdzie się przemieścisz, przestrzeń wciąż rozciąga się nieskończenie we wszystkich kierunkach z miejsca, w którym jesteś **ty**.

(pauza)

Teraz poczuć, jak czas rozciąga się nieskończenie za tobą i przed tobą.

(pauza)

Istniejesz w dokładnym środku czasu w bańce teraźniejszości, a czas zawsze rozciąga się nieskończenie w obu kierunkach.

(pauza)

A teraz poczuć nieskończoną różnorodność podstawowego znaczenia, które wypełnia tę nieskończoną przestrzeń i czas. Ta różnorodność nie ma końca.

(pauza)

Twoje własne podstawowe znaczenie istnieje w kontekście całej nieskończonej różnorodności podstawowego znaczenia, które cię otacza i niezależnie od tego, jak bardzo się zmienisz, zawsze będziesz otoczony przez nieskończoną różnorodność.

(pauza)

Wewnątrz tego nieskończonego Wszechświata, niezależnie od tego, jak mało przestrzeni, czasu i znaczenia obejmujesz, zawsze jesteś w dokładnym środku przestrzeni, czasu i znaczenia.

(pauza)

Jest to prawdziwe dla każdego punktu w przestrzeni, każdego momentu w czasie i każdego urywka znaczenia, nie tylko dla tych, które obejmujesz ty. Istnieje nieskończona liczba takich środków w nieskończonym Wszechświecie.

(pauza)

Teraz rozszerz swoją świadomość nieskończone na zewnątrz i stań się całością. Poczuj, że jesteś nieskończoną przestrzenią. Poczuj, że jesteś nieskończoną doczesnością. Poczuj, że ukazujesz nieskończoną różnorodność podstawowego znaczenia. BADŹ nieskończonym wszechświatem.

(długa pauza)

Teraz łagodnie skup się na moim głosie i posłuchaj. Chociaż właśnie poprowadziłem cię przez serię wniosków zakorzenionych w prostym zdaniu „Wszechświat jest nieskończony”, to jednak wszystkie te wnioski są zawarte w tej idei i w naturalny sposób pojawiają się w świadomości, gdy otworzysz się na tę ideę, nie włączając myślenia i interpretacji. Innymi słowy, po jakimś czasie i mają odpowiednią otwartość, samodzielnie doszedłbyś do tego samego doświadczenia podstawowego znaczenia bez mojego prowadzenia przez jego warstwy. Moje prowadzenie jest konieczne tylko do przedstawienia tej techniki.

Podstawowe znaczenie ukazuje się we wszystkich rzeczach, nie tylko w ideach. Aby to pokazać, poprowadzę cię przez technikę doświadczenia podstawowego znaczenia zawartego w obiekcie. Będzie to podstawowe znaczenie ukazujące się w obiekcie, jaki wybrałeś na początku tej medytacji.

Zauważ, że samo wspomnienie o obiekcie wywołało serię zdarzeń w twoim umyśle. Prawdopodobnie od razu wyobraziłeś sobie ten obiekt, doświadczyłeś swoich emocji wobec niego i nazwałeś albo opisałeś ten obiekt.

Jednak, aby bezpośrednio postrzegać jego podstawowe znaczenie, musisz teraz zostawić to wszystko za sobą i używać jedynie swojej umyślno-obiektywnej świadomości. Jeśli zaczniesz myśleć o obiekcie, to nie postrzegasz. Zamiast tego myślisz, interpretujesz i próbujesz ukształtować jego podstawowe znaczenie. Pamiętaj o tym w trakcie procesu.

Teraz otwórz oczy i skup spojrzenie na wybranym obiekcie. Odłóż na bok myślenie i odczuwanie dotyczące obiektu i obserwuj go obiektywnie przez chwilę. Pobądź z nim przez chwilę i pozwól, by jego obiektywne szczegóły krystalizowały się w twojej świadomości.

(pauza)

Teraz otwórz swoją świadomość na sam obiekt i obiektywnie postrzegaj, w jaki sposób wpływa on na twoją świadomość.

(pauza)

Jeśli zauważysz, że twój wewnętrzny dialog myśli o obiekcie, to oddal swoje myślenie i skup świadomość ponownie na samym postrzeganiu.

(długa pauza)

Spróbuj przez chwilę doświadczyć, jakie by to było odczucie, gdybyś **był** tym obiektem.

(pauza)

Teraz pozwól, by umysł myślał o obiekcie i obiektywnie obserwuj znaczenie, które wyrażają te myśli.

(pauza)

W jakim stopniu i w jaki sposób twoje myśli wyrażają twoje **doświadczenie** podstawowego znaczenia obiektu?

(pauza)

Teraz obiektywnie postrzegaj swoje emocjonalne reakcje na ten obiekt i zadaj sobie pytanie, w jakim stopniu i w jaki sposób wyrażają one twoje **doświadczenie** podstawowego znaczenia obiektu.

(pauza)

Teraz obiektywnie zbadaj fizyczne szczegóły obiektu i obserwuj, w jaki sposób ukazują one i komunikują podstawowe znaczenie obiektu.

(pauza)

Teraz ponownie zamknij oczy i skieruj uwagę do swojego wnętrza. Poświęć kilka chwil, by przejrzeć swoje bezpośrednie spotkanie z podstawowym znaczeniem i badaj unikalne cechy swojego doświadczenia podstawowego znaczenia, które czynią jego bezpośrednie postrzeganie odmiennym od każdej innej formy postrzegania. Spróbuj zatrzymać tę różnicę w umyśle, byś mógł w przyszłości przypomnieć sobie to odczucie.

(długa pauza)

Skup się ponownie na dźwięku mojego głosu i łagodnie powróć do normalnego stanu świadomości. Łagodnie otwórz oczy, usiądź prosto i wysłuchaj moich słów na zakończenie.

Nasze doczesne ciało mentalne jest ubraniem idei i wzorców myślowych, przez które ukazujemy swoje podstawowe znaczenie. Kiedy ich tworzenie jest pozostawione kaprysom świadomości mimowolnej, pozwalają nam one jedynie na częściową ekspresję naszego podstawowego znaczenia i na skrzywioną percepcję obiektywnego Wszechświata. Z drugiej strony, gdy te podstawowe idee i nawyki myślenia zostaną zbadane i przekształcone przez świadomość umyślno-obiektywną, nasze wyrażanie siebie staje się wtedy wyraźniejsze i pewniejsze, a nasze postrzeganie odkrywa przed naszym rozumieniem obiektywny Wszechświat.

Intencjonalizując nasze ciało mentalne, zyskujemy również moc do otwierania własnej świadomości na nieskończony zakres podstawowego znaczenia. Jest to ważne, gdyż to właśnie poprzez przyłączanie nowych rodzajów podstawowego znaczenia, podstawowa Jaźń się rozwija i rozszerza i ostatecznie obejmuje cały nieskończony Wszechświat.

Sugeruję, byś w nadchodzących dniach i tygodniach używał zdolności swojej świadomości umyślno-obiektywnej i aktywnie ćwiczył bezpośrednio postrzeganie podstawowego znaczenia w codziennym życiu. Prawdziwie doświadczaj podstawowych znaczeń, które napotykasz i smakuj je w pełni. Używaj swojej świadomości, by spędzać czas prawdziwie doświadczając życia z wnętrza cudu, jakim jest twoje własne ciało mentalne!

Wszystkiego dobrego!