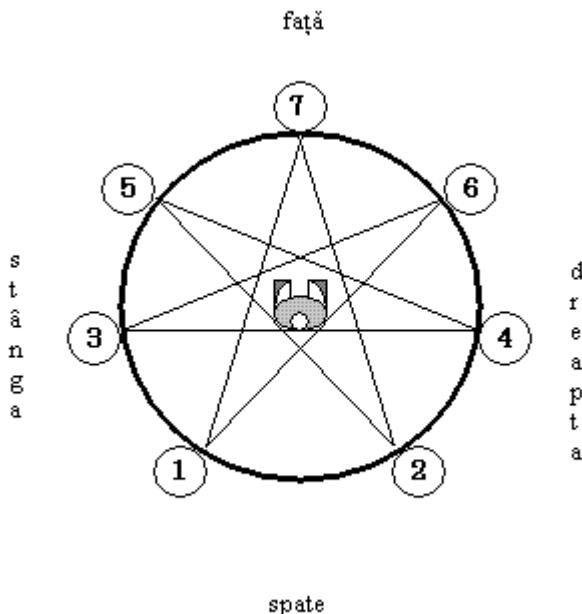


Meditația Centrul Liniștirii
English Original © Rawn Clark
Romanian Translation © Marius Nica 2007

Plasarea celor șapte simțuri



1- gustativ 2 - olfactiv 3- tactil 4- vizual 5- auditiv 6- ton emoțional 7- pălăvrăgeală mentală

INTRODUCERE

În natura conștiinței umane există nevoie de a desface în bucăți, a particulariza, a defini, a limita un lucru spre a ajunge să-l înțeleagă. În numele științei, noi disecăm broasca în speranța de a învăța cum funcționează, ignorând faptul că am ucis-o în timpul procesului, și că examinăm un lucru mort. Eroarea în care suntem induși este că neglijăm să reintegram înțelegerea noastră născândă în întregul organic din care am cules-o.

În loc de a duce broasca în laboratorul nostru, avem de asemenea opțiunea de a duce laboratorul nostru la broască și să observăm subiectul în mediul său natural, având viață intactă.

Mediul nostru natural este Universul Infinit, înăuntrul căruia noi oamenii, existăm de-a largul unui spectru larg de vibrație. Un capăt al acestui continuum îl experimentăm prin gândurile noastre cele mai sublime; iar celălalt capăt, prin realitatea fizică a corpurilor noastre. Tărâmul dintre acești doi poli, cel care personalizează și leagă gândurile de corpurile fizice, este câmpul nostru emoțional de experiență. Aceste niveluri ale vibrației umane au fost definite ca „spirit” (corp mental, tărâmul al gândului), „suflet” (corp astral, tărâmul al emoției) și „fizic” (corpul fizic, tărâmul senzației). Însă trebuie să ne dăm seama că aceste diviziuni sunt arbitrarе, concepte umane, întrucât nu există nici un punct în care un grad de vibrație să fie separat de cel următor.

Experiența noastră la nivelul fizic este una a stării de solitudine (aloneness). Trăim ca ființe separate în interiorul unui Univers plin cu alte ființe separate. Însă în spatele tuturor acestei niveluri de vibrație este așezat Acela care este vibrat, sau care vibrează – Unicul Sine ale căruia exprimări suntem noi toți. Această țesătură este cea care ne cheamă în starea noastră de singurătate fizică și ne amintește de adevărul central, că suntem cu toții conectați cumva.

Totalitatea experienței umane este un dans între experiența noastră a separării și nevoia primară a unei stări de a fi conectați. Unul dintre cele mai mari paradoxuri ale Universului, este că însăși starea de fapt a existenței noastre fizice este cea care ne orbește față de nivelul la care suntem conectați cu toții. Lumea fizică ne capturează așa de mult conștientizarea conștientă, încât suntem rareori conștienți de ceea ce stă în spatele ei; însă numai prin actul de a ne zvârli conștientizarea dincolo de lumea fizică, numai prin separarea atenției noastre de lumea fizică și prin întoarcerea ei înăuntru nostru, ajungem să experimentăm nivelurile mai adânci ale Sinelui și să atingem Unitatea noastră primară.

Asta înseamnă că principala barieră a unei experiențe conștiente a Sinelui nostru interior comun (împărtășit tuturor), este cea că simțurile noastre acaparează înhață majoritatea atenției noastre. Aceasta este o consecință naturală a unei existențe fizice, și nu poate fi judecată în termeni de bine sau rău. Ea pur și simplu este. Simțurile pot fi văzute, ori ca un Cadou minunat din partea unui Univers Benign al căruia singur scop este să ne ofere facultățile necesare pentru viața fizică, sau ca pe o sarcină a răului pe care suntem obligați să o suferim și să o combatem. Tehnica de meditație care urmează este bazată pe primul punct de vedere și accentuează un control fără judecare asupra simțurilor.

Noi avem cu toții o abilitate inherentă de a nega simțurile. În timp ce citești acest articol, simțurile tale auditiv, olfactiv, gustativ și tactil nu s-au micșorat cumva, pe măsură ce atenția ta a trecut la a vedea, a simți emoțional și a gândi rațional aceste cuvinte? Aceasta este doar un exemplu al felului în care alegem subconștient unul sau două inputuri senzoriale în detrimentul celorlalte. Ingredientul activ de aici este atenția sau conștientizarea conștientă, și ea este cheia pe care tehnica meditației centrul liniștirii (MCL) o folosește în antrenarea negării conștiente a simțurilor. Construind pe ceea ce facem cu toții inconștient de un milion de ori pe zi, MCL aduce această facultate la un nivel conștient.

Abilitatea de a nega simțurile la voință, necesită efort și persistență spre a fi obținută; în special dacă e să fie obținută consistent. Însă chiar și prin primul moment scurt al separării de simțuri, urmează o re-familiarizare cu Centrul Liniștirii, acea Tăcere Primară pe care o știm cu toții în adâncul nostru. Odată ce a fost experimentată această Liniștire, problematica efortului devine irelevantă în lumina posibilităților captivante percepute înăuntru experienței. Rafinarea ulterioară a controlului asupra simțurilor trece rapid, și tărâmurile interioare se desfășoară.

Primul tărâm care se deschide este cel al personalității. În MCL el este vizualizat ca o pânză de păianjen din fibre de lumină, pe care o țesem cu toții înăuntrul cursului spațiu-timpului. Aceasta este nivelul la care ne plasăm Sinele, în contextul locului și timpului în care suntem, și ne legăm de o exprimare fizică. Personalitatea este creația noastră – una pe care de obicei o creăm inconștient și asupra căreia simțim a avea putere mică.

Similar puterii de a nega simțurile, avem de asemenea abilitatea inherentă de a ne făuri personalitatea. Adu-ți aminte de adolescentă, când presiunea celor apropiati tăie era girueta a ceea ce alegeai să fii (cel puțin până la o limită); un timp în care încercai mai multe măști diferite și alegeai una care-ți părea „în siguranță”, sau sperai să fie „potrivită” pentru tine. Pe măsură ce te-ai maturizat, nu ai lăsat în urmă anumite măști spre a pune altele? Avem cu toții experiențe în a ne schimba obiceiurile proaste, sau idiosincraziile mici și deranjante, spre a ne potrivi mai bine în viețile noastre. Mușchii pe care-i

folosim în negarea inconștientă și selectivă a simțurilor noastre sunt aceiași pe care-i folosim în făurirea inconștientă a personalității noastre. MCL activează acești mușchi asupra personalității, și tu îneveți să o făurești conștient, să o țești din nou într-o exprimare mai clară a ceea ce ești și a ceea ce vrei să fii.

Experiența asupra personalității duce invariabil la conștientizarea că există un Sine care experimentează – un miez care este Făcătorul, Făurarul. Acesta este următorul nivel care se desfășoară, cel al Sinelui Individual, Sinele-Care-Actionează. Noi experimentăm cel mai adesea acest nivel al Sinelui, prin sentimente sau intuiții foarte puternice, care spun că trebuie să urmăm un anumit curs de acțiune. Probabil că experiențele cele mai dramatice ale vieții tale au fost însoțite de cunoașterea clară asupra ființei tale centrale. Aceasta este Individualitatea ta, Sinele tău care se percepă pe sine ca un Individ autonom și unic. Este Individualitatea care proiectează și făurește pânza de păianjen a personalității, și în consecință se manifestă fizic într-un corp; altfel spus, personalitatea și corpul fizic sunt vehiculele Sinelui Individual.

În MCL, nivelul Sinelui Individual este vizualizat ca un Soare iar aspectele personalității și corpului fizic ca orbitând pe post de sistem solar al lui. Acest Soare există într-un Univers Infinit, umplut cu alte Sine Individuale, alte sisteme solare, alte stele populând cerul nopții. Din punct de vedere al Sinelui Individual, el privește „în jos” la personalitate și la trup, și le mânuește drept unelte magice în exprimarea clară a scopului Individualității. Similar situației de la simțuri și personalitate, MCL preia acest proces care altminteri este natural inconștient, și îl face o facultate integrată conștient. Se învață acțiunea directă și conștientă în Univers, ca un Individ important în egală măsură cu acesta.

Pe măsură ce Sinele Individual se maturizează și învață să se exprime mai clar, puterea scopului lui esențial se afirmă pe ea însăși. Încep să se cristalizeze cunoașterea, și mai important, experiența, că totul este interconectat și aparțin de o Unică Sursă. În mod lent, se ajunge la Transformarea Măreață, care vine prin deschiderea următorului nivel al Sinelui, Sinele Superior.

Sinele Superior este primul nivel la care experimentăm cu adevărat o stare de conexiune între toate. Sinele Superior există dincolo de spațiu-timp-semnificație (care este fundația spațiu-timpului), și manifestă Individualități nenumărate (și în consecință, personalități și corpuși fizice) înăuntrul curgerii spațiu-timpului. Din moment ce cuvintele sunt concepte spațiotemporale, este imposibil să descrii clar un asemenea tărâm – numai poezia și misticismul se pot apropia de o exprimare a lui – așa că spusele mele trebuie înțelese ca simboluri, pline ochi de semnificație. Acestea fiind spuse, aş descrie acest tărâm ca un pântec, din care apărem ca centre Individuale de conștientizare conștientă. Însă există mai multe (un număr infinit?) Sine Superioare care-și azvârlă progeniturile în râul existenței; așa că în mod sigur aceasta nu este Starea de Conexiune Ultimă care ne cheamă. O astfel de Conexiune Ultimă vine numai prin conștientizarea Unicului Sine; Sinele ale cărui centre egale de exprimare suntem cu toții. Aceasta este Uniunea Ultimă cu Totul, scopul final al MCL.

PRACTICA MCL

10) Malkuth – Trupul

Recunoașterea celor șapte simțuri și separarea de ele (gustativ, olfactiv, tactil, vizual, auditiv, ton emoțional, pălvăriagelă mentală).

MCL începe cu Trupul; cu confortul și relaxarea lui. Găsește-ți o poziție confortabilă, una în care să poți rămâne confortabil cel puțin pentru o jumătate de oră. Pentru unii, ea va fi realizată prin așezarea

cu spatele drept pe un scaun tapițat, pentru alții prin aşezarea la orizontală pe spate, sau prin alegerea unei asane din yoga.

Odată ce te-ai aşezat, închide ochii, calmează-te și observă-ți respirația. Nu socoti inspirația și expirația, și vreme de câteva momente respiră în acest ritm lent.

Mută-ți conștientizarea la labele picioarelor, și relaxează-ți blând fiecare din mușchii lor. Eliberează totă tensiunea din labele picioarelor tale. Continuă prin relaxarea blândă și eliberarea tensiunii din glezne, gambe, genunchi, coapse, șolduri, fese, bazin, stomac, partea de jos a spatelui, partea de sus a spatelui, piept, umeri, partea de sus a brațelor, coate, antebrate, încheieturile mâinilor, palme, ceafă, gât, gură, obrajii, nas, ochi, frunte, scalp, urechi și rect. Eliberează totă tensiunea din Trupul tău.

Îndreaptă-ți atenția spre gustul din gura ta. Observă-l îndeaproape și experimentează-l pe cât de clar și de amănunțit poți. Apoi voluntar și abrupt, eliberează-l. Eliberează-l conștient, aşa cum ai făcut cu tensiunea din Trup - ca și cum ți-ai deschide mâinile și ai da drumul la ceva pe care l-ai prins în ele. Separă voit simțul Gustativ de Sinele tău. Fă din el o sferă din orice culoare îți pare potrivită și pune-o în spatele tău, în stânga.

Acum ești despărțit de simțul Gustativ. Spre a te reconecta cu el, pur și simplu, întinde-te în spate și atinge sfera. Asta îți aduce Gustativul înapoi ca un organ senzorial utilizabil; te reunește cu Gustativul, îți implică din nou atenția ta în el. Deconectează-te din nou din utilizarea Gustativului, observând încă atent inputul lui de informație și apoi separându-l conștient de Sinele tău. Lasă-l să plece, și pune-l din nou în afara Sinelui tău, în spatele tău, la stânga.

Depărtează-ți voluntar atenția **de la** această sferă a Gustativului, **către** simțul Olfactiv. Ca și înainte, adâncește-te în experiența inputului acestui simț. Miroase tot ceea ce este spre a fi miroosit. Observă-ți toate gândurile și emoțiile pe care le trezesc aceste mirosluri, și lasă-le să plece – încearcă să te concentrezi doar asupra Olfactivului, încearcă să izolezi acest simț – permite-i să se manifeste fără judecare sau gânduri externe. Apoi, voluntar și abrupt, eliberează-l. Separă-l de Sinele tău, plasându-l sub formă de sferă colorată, în spatele tău, în dreapta. Imaginează-l clar, suspendat lângă sfera Olfactivului. Ambele sunt externe și nu implică atenția ta.

Depărtează-ți voluntar atenția **de la** sferele Olfactivă și Gustativă, **către** simțul Tactil. Simte clar tot ceea ce-ți transmit nervii...adâncește-te în fiecare senzație, încercând să izolezi simțul Tactil. Eliberează-l ca și cu cele anterioare, și plasează-i sfera direct în stânga ta, lângă cea Gustativă.

Urmând același proces folosit la simțurile anterioare, vei plasa în dreapta ta sfera simțului Vizual. În fața ta, ușor la stânga, pune sfera simțului Auditiv, lângă cea a Tactilului.

Aceasta încheie separarea de cele cinci simțuri fizice. Dar, așezate în spatele acestor simțuri fizice sunt cele ale Corpurilor Astral și Mental. Simțurile Corpului Astral se manifestă în matricea fizică prin Tonul Emoțional, iar cele ale Corpului Mental, prin Pălăvrăgeala Mentală. Deși Tonul Emoțional și Pălăvrăgeala Mentală își au sursele în tărâmuri mai subtile decât cel fizic, ele au impact asupra experienței noastre fizice în aceleași feluri ca și simțurile fizice. În consecință, și ele trebuie eliberate.

Având cele cinci simțuri fizice separate de tine și înconjurându-te, privește înăuntru, și experimentează-ți Tonul Emoțional. Încearcă-l să-l izolezi chiar și de „gândire”...SIMTE-L, cunoaște-l...și eliberează-l. Separă-l de Sinele tău și pune-i sfera în fața ta și ușor la dreapta, lângă cea a

Vizualului. De fiecare dată când el, sau oricare dintre simțuri, îți acaparează atenția, observă-l apoi întoarce-l în sfera lui separată de tine.

Depărtează-ți voluntar atenția de la Tonul Emoțional către Pălăvrăgeala Mentală. Ca și la celelalte simțuri, adâncește-te în Pălăvrăgeala Minții tale, experimentând-o pe cât de mult este posibil. Izolează-o, las-o să curgă de una singură, fără implicarea ta sau fără atașarea de anumite fire ale mersului său. De fiecare dată când ești atras de ea, observă faptul, apoi separă-te de ea. Externalizează-o, fă-o să aibă o sferă frumos strălucitoare, și pune-o direct în fața ta.

Experiența Sinelui, cu toate celeșapte simțuri separate și externe, este Centrul Liniștirii. La început, acest Centru al Liniștirii ar putea să-ți scape printre degete, dar pe măsură ce abilitatea ta de a te separa de simțuri crește, prezența ta înăuntru lui se va mări de la secunde la minute, apoi la zeci de minute etc.

Dintre toate celeșapte simțuri, Pălăvrăgeala Mentală este cel mai subtil, și simțul spre care avem atracția cea mai puternică. Așa că nu fii descurajat de scurtimea succeselor tale inițiale, înspre separarea ei. De fiecare dată când îți folosești mușchii de separare, efortul cerut devine mai mic și rezultatul mai mare. Înainte să îți dai seama, abilitatea ta va fi crescut la punctul de control absolut asupra tuturor celorșapte simțuri, și la acces rapid către Centrul Liniștirii.

9) Yesod – Personalitatea (instinctul)

Control complet asupra simțurilor. Atenția se întoarce asupra „Pânzei de păianjen” a Vieții.

Odată ce ai spart bariera celorșapte simțuri, mărește-ți abilitatea de a nega simțurile, și concentrează-te asupra obținerii Centrului Liniștirii. Vizualizează-te stând în Centrul spațiului Infinit, încurjat de sferele simțurilor – separate, dar aflate la cheremul tău. Peste tot împrejurul tău este o întunecime Tăcută. Stai o vreme îndelungată ajungând să știi acest Centru și să te simți confortabil cu el. Bea din toată inima din această cupă a Liniștii.

Direct dedesubtul tău, începe să-ți vizualizezi pânza de păianjen a personalității; tapiseria pe care o țeși din viața ta. Permite ca fiecare fibră de lumină a structurii ei să fie făcută dintr-un aspect al ceea ce ești tu în lume. Fii absolut sincer cu tine în legătură cu punctele tale bune cât și cu cele rele. Privește-ți viața și reflectă-i semnificația în pânza ta de păianjen. Fiecare aspect singular al ceea ce ești și al felului în care îți exprimi Sinele, cât și toate aspectele luate împreună ale acestor elemente, trebuie adunate atent, recunoscute și țesute încă în pânza ta de păianjen. Făurește o pânză de păianjen care îți reflectă complet și cu adevărat totalitatea personalității tale.

Pe măsură ce țeși, vei fi confruntat cu acțiunea de a face judecăți de valoare cu privire la firele personalității tale. Vei fi tentat din greu să le negi locul în opera ta de Artă, dar te rog să n-o faci. Primul scop este să obții o imagine a personalității tale aşa cum există ea acum, fără a fi prins în judecăți de valoare și în transformarea de sine rezultantă. Nu încerca să făurești personalitatea ta încă ceva nou, la acest nivel, pur și simplu fă o diagramă a ei, și făcând asta, ajungi la a-i cunoaște fiecare dedesubt, cusur și frumusețe.

Întoarce-te repetat în Centrul Liniștirii, și făurește acest simbol al personalității tale până ce simți că este complet. Apoi întrebă-te dacă ești într-adevăr sigur că el este destul de amănunțit. Continuă să te întrebi, până ce ajungi să fii sigur că ești sigur.

8) Hod – Personalitatea (mintea rațională)

Studiul „Pânzei de Păianjen” și începutul activității conștiente înlăuntrul ei

Atunci când este terminată, pânza este un lucru de frumusețe rară. Este total unică fiecărui individ: o operă de Artă unică. Acum că ai ajuns să știi părțile interioare și exterioare ale personalității pe care o manifestă, poți începe să o schimbi și să o transformi într-o exprimare mai clară a Sinelui tău.

Fiecare avem înlăuntrul nostru un organ senzorial care ne va ghida în transformarea de sine – conștiința noastră. Deasupra tuturor celorlalți factori, conștiința noastră ne vorbește despre ceea ce este bine sau rău pentru noi. Ea poate trece peste toate celelalte „legi” sau poate fi ignorată și negată, însă *întotdeauna* ea vorbește urechii noastre interioare.

Examinează-ți pânza de păianjen, cu lumina conștiinței tale, și observă care aspecte ale ei, care modele de comportament instinctiv și de reacțiune apar în câmpul tău vizual. Începe prin a emite activ acum acele judecăți de valoare pe care ai încercat să le eviți anterior. Privește-ți îndeaproape pânza de păianjen, și judec-o sincer, cu iubire de sine și cu acceptare. Judecă părțile ei bune și părțile ei rele. Notează-ți ceea ce vrei să transformi și ce părți vrei să păstrezi.

Odată ce ai o imagine clară asupra a ceea ce ai de realizat în termeni de transformare de sine, atunci și numai atunci ar trebui să te apuci să faci schimbări. Alege un lucru odată și lucrează cu el până ai ajuns la transformarea pe care o dorești. Folosesc destul de intenționat cuvântul „transformare”, deoarece doresc să accentuez că nu este vorba de „a scăpa de ceva”; ci mai degrabă despre schimbarea către un nou centru a unei substanțe-energie deja prezentă. Sarcina ta este să transformi fibra de lumină a elementului ales într-un nou aspect pe care-l dorești.

Însă transformarea de sine necesită mai mult decât vizualizare. La fel ca toate aspectele din MCL, procesul transformării de sine trebuie integrat în viața fizică. Transformările pe care le cauzezi în pânza de păianjen a personalității tale trebuie să se reflecte în ceea ce ești în lume, ele trebuie să fie evidente în acțiunile tale și modelele tale de gândire ulterioare.

Lucrează la a transforma elementul ales, cu fiecare facultate aflată la dispoziția ta, și nu te opri până ce nu ai ajuns la succes. Atunci când viața ta și fibra de lumină a elementului ales se potrivesc reciproc, reflectând realitatea transformării tale pline de succes, numai atunci ar trebui să treci la un alt element.

7) Netzach – Personalitatea (emoțiile inferioare)

Măiestria asupra „Pânzei de Păianjen”. Atenția se întoarce de la „Pânza de Păianjen” către Sinele Individual.

Întoarce-te iar și iar în Centrul Liniștirii și la pânza de păianjen a personalității tale, continuând în mod implacabil în munca ta de schimbare de sine. Treptat, pânza ta de păianjen și viața ta vor reflecta personalitatea pe care ai ales să o auto-făurești. Permite-i să fie o imagine de frumusețe unică și măreață, care exprimă clar natura ta centrală.

Lucrul cu personalitatea nu atinge cu adevărat niciodată un final. Experiențele de viață îți vor arăta mereu părți din tine care au nevoie de îmbunătățire, părți de care nu erai conștient anterior, sau care nu îți mai servesc bine dintr-o dată. La acest nivel al exprimării de sine „Perfecțiunea” este un lucru fluid și evaziv. Așa că, odată cu trecerea anilor, va trebui să te întorci periodic la pânza ta, cu ochiul critic al conștiinței tale, și să faci noi potriviri.

La un anumit punct (care vei ști când sosește) trebuie să spui „destul pentru moment”, și vei trece mai deoparte de implicarea în pânza ta. Dacă poți privi la tapiseria de fibre de lumină și te poți simți mândru de ceea ce ai devenit, atunci ai ajuns cu adevărat la acest punct de cotitură și ești pregătit să treci mai departe.

Stând în Centrul Liniștirii, privește în jos la pânza de păianjen a personalității tale. Experimentează-o pe cât de deplin poți, ascultând îndeaproape inputul ei, a.î. să-ți vorbească despre natura ta centrală. Acum, eliberează-o. Separ-o de Sinele tău, la fel cum ai făcut cu cele șapte simțuri. Acum ea stă dedesubtul tău, separată de tine. Spre a te implica în ea din nou, pur și simplu atinge-o și ești unit cu ea. Observă-i inputul și întoarce-o atent la starea ei de separare.

În această stare de separare de simțuri și de pânza de păianjen, stai și meditează asupra Sinelui-Care-Actionează. Străduiește-te să te identifici cu acea parte din tine care a făurit așa de atent pânza de păianjen. Aceasta este Individualitatea ta, aspectul Sinelui care este exprimat prin pânza de păianjen a personalității tale.

Întoarce-te des la această meditație.

6) Tiphareth – Individualitatea (miezul / centrul) Separarea de „Pânza de Păianjen” și realizarea perspectivei Sinelui Individual.

Într-un anumit punct, va avea loc o schimbare în perspectiva ta, și îți vei găsi Sinele privind în jos la personalitatea ta și la trupul tău, așa cum te-ai uita în jos la picioarele tale. Ele rămân o parte integrală a ta, o parte cerută pentru existența și exprimarea fizică; însă, ele sunt întrucâtva separate, într-un fel cu totul nou.

Este foarte dificil să descrii în cuvinte această schimbare de perspectivă. Este suficient să spun că va fi o revelație transformatoare, o experiență catarsică de a ajunge să-ți cunoști și să-ți experimentezi Sinele ca un Individ puternic și autonom.

Odată ce a fost realizată această nouă perspectivă, vizualizează-ți Sinele ca pe un Soare Individual, iar aspectele personalității tale, cele șapte simțuri și corpul tău ca orbitând în jurul tău. Stai ca centru al gravitației în sistemul solar al vieții tale. Peste tot în jurul tău, în întunecimea Spațiului Infinit, cerul nopții este populat cu nenumărate alte sisteme solare. Fiecare punct strălucitor de lumină este o Stea, ca și Sinele tău.

Întoarce-te la această experiență a Sinelui Individual, clădind pe revelația ta inițială până ce ea este ușor de atins și confortabilă.

5) Geburah – Individualitatea (voință) Studiul Sinelui Individual și începutul activității lui conștiente în Universul extern

Sarcina ta este acum să devii activ direct și conștient ca și Individ. Privește în jos la pânza ta de păianjen, și la existența ta fizică. Cât de clar este exprimat Sinele tău Individual prin intermediul lor? Pe măsură ce ajungi să-ți cunoști și să-ți identifici Sinele Individual, proiectează-ți natura ta esențială întru pânza ta de păianjen și în viața ta fizică.

Permite fiecărui gând și fiecarei acțiuni să exprime clar scopurile și sarcinile Individualității tale. Pe măsură ce te miști pretutindeni prin viața ta, asigură-te că fiecare moment reflectă ceea ce ești.

Formează și făurește viața ta înspre acest scop final. Ea este vehiculul exprimării fizice a Individualității tale.

Astfel ajungi să știi, să experimentezi, și să-ți exerciți puterea ta Individuală în Univers.

4) Gedulah – Individualitatea (emoțiile superioare)

Măiestria asupra Sinelui Individual. Atenția se întoarce asupra separării de Sinele Individual și către Sinele Superior.

Acum privește către celelalte Stele care umplu Universul. Comunică cu vecinii tăi, ca de la un Individ la altul. Odată cu trecerea timpului, devii activ înlăuntrul acestei comunități de Indivizi, contribuind cu talentele tale unice și cu perspectivele tale unice, la cultura Universală.

Pe măsură ce călătorești și experimentezi Universul, vei întâlni alți Indivizi care-ți par complet cunoscuți, ca și cum ar face parte din Sinele tău. Gradual, va ieși la suprafață conștientizarea unui nivel adânc de conexiune cu aceștia. Aceasta este percepția inițială asupra Sinelui Superior, și experimentarea Sinelui Superior, nivelul de Sine la care mulți dintre noi suntem Unul.

Acest nivel de conexiune pare să fie ascuns de un voal. Deși numai prin Binecuvântarea Providenței Divine poate să fie pătruns cu adevărat acest voal, spre a fi ridicat el necesită și un efort personal concomitant cu acea Binecuvântare. Așa că stai o vreme meditând asupra acestei bariere. Studiaz-o amănunțit. Abordează-o și încearcă să dai tot ceea ce poți spre a trece de ea. Atunci când va veni momentul, vei reuși să te separi de Individualitatea ta și să te unești cu Sinele tău Superior.

3) Binah – Sinele Superior (Înțelegerea)

Separarea de Sinele Individual și realizarea perspectivei Sinelui Superior.

Când, cu Grația Divinului, ai pătruns voalul, nu vei mai fi persoana care ai fost înainte de acel moment. Experiența ta asupra Sinelui și asupra rolului lui va fi transformată total și dramatic. Aceasta poate să fie o perioadă plină de neliniște pentru viața ta fizică, așa că poartă-te bine cu tine în decursul ei.

Ajungi să-ți cunoști Sinele Superior întorcându-te deseori la această perspectivă, pe măsură ce te străduiești să integrezi conștientizarea ei întru viața ta. Privește în jos la Individualitatea ta, personalitatea ta și corpul tău fizic, și observă cât de clar manifestă ele scopul Sinelui tău Superior. Aceasta este să fie un timp al descoperirii de Sine.

2) Chokmah – Sinele Superior (Înțelepciunea)

Măiestria ca Sine Superior, și activitatea lui în Universul extern. Atenția este întoarsă la separarea de Sinele Superior și către Unicul Sine.

Atunci când ești confortabil cu experiența Sinelui Superior, începe să-ți făurești Individualitatea astfel încât ea să exprime mai bine scopurile Sinelui Superior. Asigură-te că Sinele Superior este integrat pe de-a-neregul la nivelurile de Individualitate, personalitate și trup. Apoi comunică cu celelalte Sine Superioare pe care le percep. Similar experienței Individualității tale care se alătura comunității mai largi a Universului, exercită puterea Sinelui tău Superior înlăuntrul acestui Univers nou, mai subtil.

Aceste experiențe te vor conduce spre realizarea Unicului Sine, nivelul la care chiar și diferențele Sine Superioare sunt Unite. Deși voalul dintre Sinele Superior și Unicul Sine este foarte efemer, el tot

necesită efort conștient (și bineînțeles, Binecuvântările Provenienței Divine) spre a fi spart. Ghidarea pentru această sarcină trebuie să vină dinlăuntru.

1) Kether – Unicul Sine
Separarea de Sinele Superior, și Unitatea cu Unicul Sine

În cele din urmă, apare separarea chiar și de Sinele Superior, și uniunea completă cu Unicul Sine. Aceasta este adevărata experiență a Unității.

Fie să fim cu toții atât de Binecuvântați!
1995