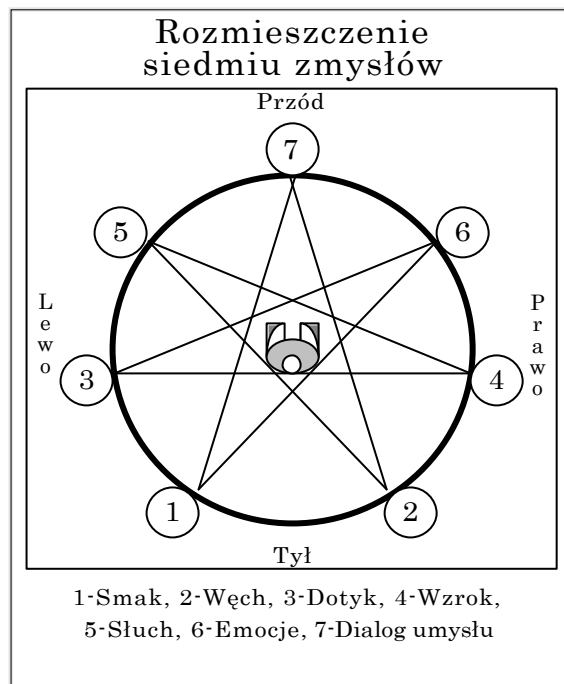


# Medytacja Środka Ciszy

Oryginał angielski © 1995 Rawn Clark

Wersja polska © 2004 FranzBardon.pl



## WPROWADZENIE

W naturze ludzkiej świadomości istnieje potrzeba rozdzielania, wyszczególnienia, zdefiniowania granicy rzeczy, aby dojść do jej zrozumienia. W imię nauki dokonujemy sekcji doświadczalnej żaby w nadziei, że dowiemy się jak ona funkcjonuje, ignorując zupełnie fakt, że zabiliśmy ją w tym procesie i egzaminujemy martwą rzecz. Błędem, w który wpadamy, jest to, że nie reintegrujemy naszego rodzącego się rozumienia z organiczną całością, z której ją wyjęliśmy.

Zamiast przeniesienia żaby do naszego laboratorium mamy także możliwość przeniesienia naszego laboratorium do żaby i obserwowania naszego obiektu w jego naturalnym środowisku bez naruszania jego życia.

Naszym naturalnym środowiskiem jest nieskończony wszechświat, w którym my, ludzie, żyjemy w szerokim spektrum wibracji. Jednego końca tego kontinuum doświadczamy poprzez nasze najbardziej wysublimowane myśli, a drugiego - poprzez fizyczną rzeczywistość naszych ciał. Rzeczywistość pomiędzy tymi dwoma biegunami, która personalizuje i wiąże nasze myśli do naszego fizycznego ciała, jest naszą emocjonalną płaszczyzną doświadczeń. Te poziomy ludzkiej wibracji zostały zdefiniowane jako „duch” (ciało mentalne, sfera myśli), „dusza” (ciało astralne, sfera emocji) i „fizyczność” (ciało fizyczne, sfera odczuć). Jednakże trzeba sobie zdawać sprawę, że te podziały są umowne, stworzone przez ludzi, gdyż nie istnieje miejsce, w którym jeden stopień wibracji jest oddzielony od drugiego.

Nasze doświadczanie na poziomie fizycznym jest samotnością. Jako oddzielne istoty żyjemy we wszechświecie wypełnionym innymi oddzielnymi istotami. A jednak za tymi poziomami wibracji jest To, co jest wibrowane lub wibruje – Jedna Jaźń, której wszyscy jesteśmy

ekspresją. Jest to podstawowa struktura, która przywołuje nas w naszej fizycznej samotności i przypomina nam o fundamentalnej prawdzie, że wszyscy jesteśmy w pewien sposób powiązani.

Cała ludzka egzystencja jest tańcem pomiędzy doświadczaniem odrębności a pierwotną potrzebą połączenia. Jednym z wielkich paradoksów wszechświata jest to, że to właśnie fakt naszego fizycznego istnienia oślepia nas na poziom, w którym jesteśmy zjednoczeni. Fizyczny świat tak bardzo ściąga naszą świadomą uwagę, że rzadko jesteśmy świadomi tego, co leży poza nim; a właśnie tylko poprzez przerzucenie swojej uwagi dalej, jedynie poprzez odsunięcie jej od świata fizycznego i zwrócenie jej do wewnątrz, możemy doświadcząć głębszych poziomów jaźni i zetknąć się z naszą pierwotną Jednością.

Zatem główną barierą dla świadomego doświadczania naszej wspólnej wewnętrznej jaźni jest to, że nasze cielesne zmysły pochłaniają większość naszej uwagi. Jest to naturalna konsekwencja fizycznego istnienia i nie można tego osądzać w kategoriach złego czy dobrego. Tak po prostu jest. Zmysły można uważać albo za *cudowny dar* od łaskawego wszechświata, którego jedynym celem jest dać nam zdolności konieczne do fizycznego życia, albo za przejaw zła, z którym skazani jesteśmy cierpieć i walczyć. Poniższa technika medytacji oparta jest na tym pierwszym podejściu i kładzie nacisk na pozbawioną osądzania kontrolę nad zmysłami.

Każdy z nas posiada wrodzoną zdolność do odrzucania zmysłów. Kiedy czytasz te słowa, to czy twoje zmysły słuchu, węchu, zapachu i dotyku nie zostały przygaszone, podczas gdy twoja uwaga skupiła się na widzeniu, odczuciach emocjonalnych i racjonalnym rozważaniu tych słów? To tylko jeden przykład tego, jak podświadomie wybieramy jeden czy dwa bodźce zmysłowe spośród reszty. Aktywnym składnikiem jest tutaj uwaga, czy raczej uwaga świadomości, i właśnie ona jest kluczem, który *medytacja środka ciszy* (CSM – *Center of Stillness Meditation*) wykorzystuje w swym ćwiczeniu odrzucania zmysłów. Opierając się na tym, co nieświadomie robimy miliony razy na dzień, CSM sprowadza to do poziomu świadomej zdolności.

Osiągnięcie zdolności odrzucania zmysłów w dowolnym momencie wymaga wysiłku i wytrwałości; zwłaszcza chcąc uzyskać w tym jakąś płynność. Lecz nawet pierwsza, krótka chwila separacji od zmysłów, na nowo zaznajamia nas ze *środkiem ciszy*, tej Pierwotnej Ciszy, którą wszyscy znamy instynktownie. Kiedy już doświadczy się tego spokoju, kwestia wysiłku staje się nieważna w świetle ekscytujących możliwości postrzeganych w tym stanie. Dalsze wzmacnianie kontroli nad zmysłami przychodzi po tym szybko, a wewnętrzne światy otwierają się.

Pierwszą rzeczywistością, jaka się otwiera, jest osobowość. W CSM jest to wizualizowane jako sieć świetlnych włókien, które każdy z nas przedzie w strumieniu czasoprzestrzeni. To jest poziom, na którym umieszczamy swoją jaźń w kontekście tego, gdzie i kiedy jesteśmy, i wiążemy się z fizyczną ekspresją. Osobowość jest naszym wytworem – takim, który zazwyczaj tworzymy nieświadomie i posiadamy nad nim niewielką władzę.

Tak samo jak moc odrzucania zmysłów, posiadamy również wrodzoną zdolność kształtowania naszej osobowości. Wróć pamięcią do dzieciństwa, kiedy „presja” ze strony rówieśników kierowała cię na to, kim chciałeś być (przynajmniej w jakimś stopniu); był to czas przymierzania różnych masek i wybierania tych, które były „bezpieczne” czy też, miejmy nadzieję, „odpowiednie” dla ciebie. Gdy doroślałeś, to czy nie zamieniałeś niektórych masek nowymi? Każdy z nas ma doświadczenia zmieniania „złych nawyków” lub denerwujących natręctw, by lepiej wpasować się w swoje życie. Mięśnie, których używamy w naszym podświadomym, wybiórczym odrzucaniu zmysłów, są tymi samymi, których używamy w nieświadomym kształtowaniu naszej osobowości. CSM używa tych mięśni na

osobowości i uczysz się świadomie ją kształtować, tkając ją na nowo w czystsza ekspresję tego, kim jesteś i kim chcesz być.

Doświadczenia z osobowością niezmiennie prowadzą do świadomości, że istnieje jaźń, która doświadcza – rdzeń, który jest sprawcą, rzemieślnikiem. Jest to następny poziom do odkrycia, poziom indywidualnej jaźni, jaźni-która-działa. Najczęściej doświadczamy tego aspektu jaźni poprzez bardzo silne odczucia czy intuicję, że pewien kierunek jest tym, którym musimy podążać. Prawdopodobnie najbardziej dramatycznym wydarzeniom twojego życia towarzyszyła wiedza o tym, kim w swym rdzeniu jesteś. Jest to Indywidualność, która dokonuje projekcji i kształtuje sieć osobowości i w konsekwencji ukazuje się fizycznie w ciele. Innymi słowy, osobowość i ciało fizyczne są wehikułami Indywidualnej jaźni.

W CSM poziom Indywidualnej jaźni jest wizualizowany jako Słońce, dookoła którego, jako system słoneczny, orbitują aspekty osobowości i ciało fizyczne. To Słońce istnieje w nieskończonym wszechświecie, wypełnionym innymi Indywidualnymi jaźniami, innymi systemami słonecznymi, innymi gwiazdami wypełniającymi nocne niebo. Z perspektywy Indywidualnej jaźni, patrzy się „w dół” na osobowość i ciało, dzierząc je, jako magiczne narzędzia, w czystej ekspresji celu Indywidualności. Tak jak ze zmysłami i osobowością, CSM bierze ten nieświadomy, naturalny proces i zamienia go w świadomie zintegrowaną zdolność. Uczy działać z mocą, bezpośrednio we wszechświecie, jako równie ważna Indywidualność.

Kiedy Indywidualna jaźń dojrzeje i nauczy się wyrażać siebie pełniej, moc jej podstawowego celu umacnia się. Zaczyna się krystalizować wiedza i, co dużo ważniejsze, doświadczenie, że wszystko jest ze sobą połączone i pochodzi z jednego Źródła. Powoli osoba jest prowadzona do Wielkiej Transformacji, która przychodzi z otwarciem nowego poziomu jaźni – poziomu Wyższej jaźni.

Wyższa jaźń jest pierwszym poziomem, na którym prawdziwie doświadczamy wspólnego połączenia. Wyższa jaźń istnieje poza czasoprzestrzennym znaczeniem (jest ona podstawą dla czasoprzestrzeni), ukazując niezliczone Indywidualności (i w konsekwencji, osobowości i fizyczne ciała) wewnątrz swojego strumienia. Skoro słowa są konstrukcjami czasoprzestrzennymi, niemożliwe jest przejrzyste opisanie takiej rzeczywistości – jedynie poezja i mistycyzm mogą podjąć się jej wyrażenia – więc moje słowa należy traktować jako symbole przepełnione znaczeniem. Po tym wstępie mogę opisać to jako łono, z którego wynurzamy się jako Indywidualne skupienia uwagi świadomości. Jednak istnieje kilka (nieskończona liczba?) Wyższych jaźni, wrzucających swoje potomstwo do rzeki istnienia; więc nie jest to *ostateczne* zjednoczenie, które nas wzywa. Takie złączenie przychodzi jedynie ze świadomością jaźni Jedności, której to jaźni wszyscy jesteśmy równymi ośrodkami ekspresji. To jest *ostateczna* Jedność ze Wszystkim, ostateczny cel CSM.

## PRAKTYKA CSM

### **#10 – MALKUTH: Ciało**

Poznanie i oddzielenie siedmiu zmysłów

(smak, węch, dotyk, wzrok, słuch, emocjonalne nastawienie, dialog umysłu).

CSM zaczyna się od ciała fizycznego; jego komfortu i relaksacji. Ułóż się w wygodnej pozycji, takiej, w której wytrzymasz wygodnie przez co najmniej pół godziny. Dla jednych najlepiej będzie to osiągnąć siadając prosto na miękkim krześle; dla innych, kładąc się na plecach, czy też przyjmując wybraną asanę jogi.

Kiedy już się ułożysz, zamknij oczy, wycisz się i zwróć uwagę na swój oddech. Wyrównaj swój wdech i wydech i przez kilka chwil oddychaj stałym rytmem.

Przenieś swoją uwagę na stopy i delikatnie rozluźnij każdy z ich mięśni. Uwolnij wszelkie napięcie ze swoich stóp. Następnie delikatnie relaksuj i uwalniaj napięcie ze swoich kostek, potem łydek, kolan, ud, bioder, pośladków, krocza, brzucha, krzyża, pleców, klatki piersiowej, barków, ramion, łokci, przedramion, nadgarstków, dłoni, szyi, gardła, ust, policzków, nosa, oczu, czoła, czubka głowy, uszu i odbytu. Uwolnij wszelkie napięcie ze swojego ciała.

Skup swoją uwagę na smaku w ustach. Odnótu go dokładnie i doświadczaj tak przejrzysto i tak dogłębnie, jak tylko potrafisz. Mocno i gwałtownie wypuść go. Świadomie uwolnij go, tak samo jak robiłeś to z napięciem w swoim ciele – tak jakbyś otwierał swoje dłonie i wypuszczał coś, co w nich trzymałeś. Mocno oddziel zmysł smaku od swej jaźni. Uczyń z niego kulę dowolnego koloru i umieść ją za sobą, po lewej stronie.

Teraz jesteś oddzielony od zmysłu smaku. Aby się z nim z powrotem połączyć, sięgnij za siebie i dotknij kuli. To sprowadzi do ciebie zmysł smaku jako używalny organ zmysłowy; ponownie jednoczysz się ze smakiem, ponownie obejmujesz go swoją uwagą. Jeszcze raz oddziel od siebie smak; najpierw uważnie obserwując to, co przekazuje, a następnie świadomie odseparowując go od swojej jaźni. Puść go i umieść na zewnątrz, za sobą, po lewej stronie.

Mocno odwróć swoją uwagę **Z DALA** od kuli smaku, a zwróć **DO** zmysłu węchu. Tak jak poprzednio, zanurz się głęboko w swoje doświadczanie przekazu tego zmysłu. Poczuj wszystko, co jest do powąchania. Odnótu wszystkie myśli i emocje, które te zapachy ze sobą niosą, i puść je – skup się na samym węchu, spróbuj wyizolować ten jeden zmysł – niech węch odbywa się bez osądzania i bez żadnej myśli. Wtedy gwałtownie i mocno puść węch. Oddziel go od swojej jaźni, umieszczając go jako kolorową kulę, za sobą, po prawej stronie. Wyobraź go sobie wyraźnie, jak jest zawieszony obok kuli smaku. Obie są na zewnątrz ciebie i twoja uwaga się na nich nie skupia.

Mocno przenieś swoje oko umysłu **Z DALA** od kul smaku i węchu, a **DO** swojego zmysłu dotyku. Wyraźnie poczuj wszystko, co przekazują twoje nerwy... zanurz się w każdym odczuciu, próbując zawsze odizolować zmysł dotyku. Puść go tak jak wcześniej i umieść jego kulę po lewej stronie, obok kuli smaku.

Po prawej stronie umieścisz kulę zmysłu wzroku według tego samego procesu, jakiego używałeś z poprzednimi zmysłami. Przed sobą, po lewej stronie, umieść kulę zmysłu słuchu, obok kuli dotyku.

To kończy separację od pięciu fizycznych zmysłów. Za nimi znajdują się zmysły ciała astralnego i mentalnego. Zmysły ciała astralnego ukazują się w fizycznej matrycy poprzez

emocjonalne nastawienie, a ciała mentalnego – poprzez dialog umysłu. Chociaż emocjonalne nastawienie i dialog umysłu mają swoje źródło w sferach subtelniejszych niż fizyczna, to niemniej wpływają one na nasze fizyczne doświadczenie w ten sam sposób co i pięć zmysłów fizycznych. W konsekwencji, je również musimy wypuścić.

Kiedy pięć fizycznych zmysłów jest od ciebie oddzielonych i otacza cię, spójrz do wewnątrz i doświadczaj swojego emocjonalnego nastawienia. Spróbuj wyizolować je nawet od „myśli”... CZUJ je, znaj je i puść je. Oddziel je od swojej jaźni i umieść w kuli przed sobą, po prawej stronie, obok kuli wzroku. Za każdym razem, kiedy ten lub jakikolwiek z pozostałych zmysłów wychyli się i chwyci twoją uwagę, odnotuj to i ponownie go rozdziel.

Mocno skieruj swoją uwagę **Z DALA** od swojego emocjonalnego nastawienia, a **DO** dialogu umysłu. Tak jak przy innych zmysłach, zanurz się w swój dialog umysłu, doświadczając go najpełniej jak to tylko możliwe. Wyizoluj go, pozwól mu płynąć samodzielnie, bez twojego udziału czy śledzenia konkretnych kolei myśli. Za każdym razem, gdy jesteś tam ściągany, odnotuj to i odseparuj się. Wyciągnij to na zewnątrz, ukształtuj piękną, świetlistą kulę i umieść ją przed sobą.

Doświadczenie jaźni, przy oddzieleniu od siedmiu zmysłów, jest *środkiem ciszy*. Na początku ten środek spokoju może być nieuchwytny, lecz kiedy twoja zdolność do odseparowania zmysłów będzie rosła, twoja obecność w nim będzie się rozszerzać, z jednej chwili na minuty, potem na dziesiątki minut itd.

Ze wszystkich siedmiu zmysłów, dialog umysłu jest najbardziej subtelnym i tym, który będzie najsilniej przyciągał. Więc nie zniechęcaj się krótkotrwałości twoich pierwszych sukcesów odnośnie separacji. Za każdym razem, gdy będziesz ćwiczyć swój „mięsień odseparowywania”, wymagany wysiłek będzie coraz mniejszy, a efekt coraz większy. Zanim się obejrzysz, twoja zdolność dojdzie do punktu absolutnej kontroli nad wszystkimi siedmioma zmysłami i do szybkiego dostępu do *środku ciszy*.

### **#9 – YESOD: Osobowość (instynkt)**

Pełna kontrola nad zmysłami.

Uwaga kieruje się ku “sieci” życia.

Kiedy już przebijesz się przez barierę siedmiu zmysłów, rozbudowuj swoją umiejętność ich odrzucania i koncentruj się na osiągnięciu *środku ciszy*. Wizualizuj siebie siedzącego w środku nieskończonej przestrzeni, z otaczającymi cię kulami zmysłów – są one odseparowane, lecz dostępne na zawołanie. Wszystko, co jest dookoła ciebie, to cicha ciemność. Spędź trochę czasu, poznając i dochodząc do komfortu w tym środku. Pij sercem z tego kielicha ciszy.

Bezpośrednio pod tobą zacznij wizualizować sieć swojej osobowości - tkaninę, którą tkasz swoim życiem. Niech każde świetlne włókno jej struktury będzie utworzone z jakiegoś aspektu tego, kim jesteś w świecie. Bądź absolutnie szczery wobec siebie odnośnie zarówno dobrych rzeczy, jak i tych złych. Spójrz na swoje życie i odzwierciedlaj tą siecią jego znaczenie. Każdy z aspektów tego, kim jesteś i jak wyrażasz swoją jaźń, musi być ostrożnie zebrany, uznany i wpleciony w tą sieć. Sporządź sieć, która prawdziwie i w pełni odzwierciedla pełnię twojej osobowości.

Przy tkaniu napotkasz możliwość wartościowej oceny dotyczącej splotów twojej osobowości. Będziesz wielce kuszony, by zaprzeczać ich miejscu w twoim dziele sztuki, lecz nie rób tego, proszę. Pierwszym celem jest uzyskanie obrazu twojej osobowości dokładnie takiej, jaka istnieje teraz, bez wchodzenia w wartościujące osady i idącą za tym zmianę samego siebie. Nie próbuj przekształcać swojej osobowości w coś nowego na tym etapie, a jedynie nakreśl ją i w ten sposób poznaj jej każdą fałdkę, skazę i piękno.

Regularnie powracaj do *środka ciszy* i tkaj ten symbol swojej osobowości, aż uznasz, że jest skończony. Wtedy zapytaj samego siebie: „czy jesteś pewien, że jest on wystarczająco dogłębny?”. Zadawaj to pytanie, aż będziesz pewien, że jesteś pewien.

### **#8 – HOD: Osobowość (racjonalny umysł)**

Studiowanie „sieci” i początek świadomej aktywności wewnątrz niej.

Sieć, gdy zostanie ukończona, jest rzeczą o niezwykłym pięknie. Jest całkowicie wyjątkowa dla każdej osoby - unikalne dzieło sztuki. Teraz, kiedy już znasz na wylot osobowość, jaką obecnie ukazujesz, możesz zacząć zmieniać ją i kształtować w wyraźniejszą ekspresję swojej jaźni.

Każdy z nas ma w sobie zmysłowy organ, który kieruje naszymi zmianami – nasze sumienie. Ono, ponad wszystkimi czynnikami, mówi nam, co jest dla nas dobre, a co złe. Może ono anulować wszystkie inne „prawa”, bądź można je ignorować lub mu zaprzeczać, lecz zawsze mówi ono do naszego wewnętrznego ucha.

Badaj swoją sieć światłem swojego sumienia i odnotowuj, które jej aspekty, jakie wzory reakcji instynktownego zachowania, wychodzą na wierzch w polu widzenia. Zaczynj aktywnie czynić te osądy wartości, których wcześniej próbowałeś unikać. Przypatrz się uważnie swojej sieci i oceń ją szczerze, z miłością i akceptacją. Osądź jej dobre i złe części. Odnotuj to, co chcesz zmienić, jak i części, które chcesz zachować.

Kiedy masz już trwały obraz tego, co chcesz uzyskać poprzez zmianę samego siebie, wtedy, i tylko wtedy, powinieneś rozpocząć te zmiany. Wybierz jedną rzecz na raz i pracuj z nią, aż osiągniesz pożądaną transformację. Celowo używam słowa „transformacja”, gdyż chcę podkreślić, że nie jest to „pozbywanie się”; raczej jest to przenoszenie istniejącej substancji energii na nowy punkt skupienia. Twoim zadaniem jest przekształcić świetliste włókna wybranej rzeczy w nowy, pożądaný aspekt.

Zmiana samego siebie wymaga jednak więcej niż samej wizualizacji. Tak jak wszystkie aspekty CSM, proces zmiany samego siebie musi być włączony w fizyczne życie danej osoby. Transformacje, których dokonujesz w sieci swojej osobowości, muszą być odzwierciedlone w tym, kim jesteś w świecie, muszą być ewidentne w twoich działaniach i sposobie myślenia.

Pracuj nad przekształcaniem swojej wybranej rzeczy za pomocą wszystkich dostępnych środków i nie rezygnuj, dopóki nie osiągniesz sukcesu. Tylko wtedy, gdy twoje życie i świetliste włókna wybranej rzeczy są identyczne, odzwierciedlając rzeczywistość udanej transformacji, możesz przejść do następnej rzeczy.

### **#7 – NETZACH: Osobowość (niższe emocje)**

Panowanie nad „siecią”.

Uwaga kieruje się na oddzielenie od „sieci”, ku Indywidualnej jaźni.

Powracaj do *środka ciszy* i do sieci swojej osobowości, nieustrudzenie kontynuując pracę zmiany samego siebie. Stopniowo, twoja sieć i twoje życie będą odzwierciedlać osobowość, jaką wybrałeś do ukształtowania. Niech to będzie obraz wyjątkowego i wielkiego piękna, jasno wyrażającego twoją rdzenną naturę.

Praca z osobowością nigdy tak naprawdę się nie kończy. Okoliczności życia ciągle będą pokazywać nam te części nas, które wymagają poprawy, części, których wcześniej nie byłeś

świadomy, czy które nagle nie służą ci dobrze. „Perfekcja” jest złudną i płynną rzeczą na tym poziomie wyrażania samego siebie. Zatem, na przestrzeni lat, będziesz musiał co jakiś czas powracać do swojej sieci i, dzięki krytycznemu oku własnego sumienia, nanosić poprawki.

W pewnym miejscu (będziesz wiedział, kiedy to nastąpi) powiesz: „wystarczy na teraz”, i odejdiesz od zaangażowania w swoją sieć. Jeśli możesz spojrzeć na tkaninę świetlnych włókien i czuć dumę z tego, kim się stałeś, to naprawdę osiągnąłeś ten punkt zwrotny i jesteś gotowy, by iść dalej.

Będąc w *środku* ciszy, spójrz w dół, na sieć swojej osobowości. Doświadczaj jej najpełniej, jak tylko możesz, uważnie słuchając jej przekazu, tego, co mówi ci ona o twojej rdzennej naturze. Teraz puść ją. Odseparuj ją od swojej jaźni, tak jak to robiłeś z siedmioma zmysłami. Ona leży pod tobą, oddzielona od ciebie. Aby z powrotem się na niej skupić, dotknij jej, a złączy się z tobą. Odnotuj jej przekaz i ostrożnie przywróć stan rozdzielenia.

Spędzaj czas w tym stanie oddzielenia od zmysłów i sieci, medytując nad jaźnią-która-działa. Staraj się zidentyfikować tę część siebie, która tak dokładnie stworzyła sieć. Jest to twoja Indywidualność, aspekt jaźni, który jest wyrażany poprzez sieć twojej osobowości.

Często powracaj do tej medytacji.

#### **#6 – TIPHARET: Indywidualność (rdzeń)**

Oddzielenie od „sieci” i osiągnięcie perspektywy Indywidualnej jaźni.

W pewnym momencie nastąpi przejście w twojej perspektywie i odkryjesz, że twoja jaźń patrzy w dół - na osobowość i ciało - tak jakbyś patrzył w dół na swoje stopy. Są one integralną częścią ciebie, częścią potrzebną do fizycznej egzystencji i ekspresji, a jednak są one w pewien sposób oddzielone w całkiem nowy sposób.

Ta zmiana perspektywy jest bardzo trudna do opisanie słowami. Wystarczy powiedzieć, że będzie to transformujące odkrycie - oczyszczające zdarzenie poznania i doświadczania swojej jaźni jako potężnej, autonomicznej Indywidualności.

Kiedy już osiągniesz tę nową perspektywę, wizualizuj swoją jaźń jako Indywidualne Słońce, dookoła którego orbitują aspekty twojej osobowości, siedem zmysłów i twoje ciało. Stój w środku grawitacji systemu słonecznego swojego życia. Wokół ciebie, w ciemności nieskończonej przestrzeni, nocne niebo jest wypełnione niezliczoną ilością innych systemów słonecznych. Każdy jasny punkt światła jest gwiazdą taką jak twoja jaźń.

Powracaj do tego doświadczania Indywidualnej jaźni, rozbudowując swoje początkowe odkrycie, aż będzie łatwo osiągalne i komfortowe.

#### **#5 – GEBURAH: Indywidualność (wola)**

Studiowanie Indywidualnej jaźni i początek jej świadomej aktywności w zewnętrznym wszechświecie.

Teraz twoim zadaniem jest stać się świadomie i bezpośrednio aktywnym jako Indywidualność. Spójrz w dół na swoją sieć i fizyczną egzystencję. Jak wyrażnie twoja Indywidualna jaźń jest wyrażana poprzez nie? Kiedy poznasz i zidentyfikujesz swoją Indywidualną jaźń, dokonaj projekcji swojej prawdziwej natury na swoją sieć i do fizycznego życia.

Niech każdy oddech, każda myśl i działanie, jasno wyraża cele i zadania twojej Indywidualności. Kiedy idziesz swoim życiem, dąż do tego, by każdy jego moment odzwierciedlał to, kim jesteś. Kształtuj i twórz swoje życie w ten sposób. Jest to w końcu wehikuł fizycznej ekspresji twojej Indywidualności.

Poznaj, doświadcz i używaj mocy swojej Indywidualności we wszechświecie.

#### **#4 – GEDULAH: Indywidualność (wyższe emocje)**

Opanowanie Indywidualnej jaźni.

Uwaga zwraca się na oddzielenie od Indywidualnej jaźni, ku Wyższej jaźni.

Spójrz teraz na inne gwiazdy wypełniające wszechświat. Sięgnij i komunikuj się ze swoimi sąsiadami, jako jedna Indywidualność z drugą. Z czasem, stań się aktywny w tej społeczności Indywidualności, dając wkład swoich wyjątkowych talentów i perspektyw do kultury wszechświata.

Kiedy podróżujesz i doświadczasz wszechświata, napotkasz inne Indywidualności, które zdają się być całkowicie znane, jak gdyby były częścią twojej jaźni. Stopniowo, świadomość głębokiego poziomu połączenia z nimi będzie się wynurzać. Jest to początkowa percepcja i doświadczanie Wyższej jaźni, poziomu jaźni, na którym wielu z nas jest Jednym.

Ten poziom złączenia zdaje się być ukryty za zasłoną. O ile jedynie błogosławieństwo Boskiej Opatrzności może pozwolić nam naprawdę spenetrować tę zasłonę, o tyle wymaga to jednak włożenia własnego wysiłku, by ją unieść. Zatem spędzaj czas, medytując nad tą barierą. Dogłębnie ją studiuj. Zbliżaj się do niej i rób wszystko, by ją przekroczyć. Kiedy czas jest właściwy, uda ci się oddzielić od swojej Indywidualności i zjednoczyć ze swoją Wyższą jaźnią.

#### **#3 – BINAH: Wyższa jaźń (Zrozumienie)**

Oddzielenie od Indywidualnej jaźni i osiągnięcie perspektywy Wyższej jaźni.

Kiedy już, dzięki boskiej łasce, spenetrujesz zasłonę, nie będziesz już osobą, jaką byłeś przed tą chwilą. Twoje doświadczenie jaźni i jej roli zostanie całkowicie i diametralnie zmienione. Może to być bardzo niespokojny czas dla twojego fizycznego życia, więc traktuj się dobrze w tym czasie.

Poznaj swoją Wyższą jaźń, często powracając do tej perspektywy, starając się zintegrować jej świadomość ze swoim życiem. Spójrz w dół, na swoją Indywidualność, osobowość i fizyczne ciało, i odnotuj, jak wyraźnie ukazują one cel twojej Wyższej jaźni. Będzie to czasem odkrywania samego siebie.

#### **#2 – CHOKMAH: Wyższa jaźń (Mądrość)**

Opanowanie Wyższej jaźni i jej aktywność w zewnętrznym wszechświecie.

Uwaga zwraca się na oddzielenie od Wyższej jaźni, ku jaźni Jedności.

Kiedy czujesz się komfortowo, doświadczając Wyższej jaźni, zacznij kształtować swoją Indywidualność, by lepiej wyrażała jej cele. Staraj się, by była w pełni zintegrowana na poziomach Indywidualności, osobowości i fizycznego ciała. Wtedy sięgnij i komunikuj się z innymi Wyższymi jaźniami, jakie postrzegasz. Podobnie jak przy Indywidualności łączącej się z większą społecznością we wszechświecie, używaj mocy swojej Wyższej jaźni w tym nowym, subtelniejszym wszechświecie.



Te doświadczenia doprowadzą cię do realizacji jaźni Jedności, na którym to poziomie nawet różne Wyższe jaźnie są *zjednoczone*. Chociaż zasłona pomiędzy Wyższą jaźnią a jaźnią Jedności jest bardzo efemeryczna, to wciąż jej przekroczenie wymaga świadomego wysiłku (i, oczywiście, błogosławieństwa Boskiej Opatrzności). Kierowanie tym zadaniem musi pochodzić z wewnątrz.

### **#1 – KETHER: Jaźń Jedności**

Oddzielenie od Wyższej jaźni i zjednoczenie z jaźnią Jedności.

Ostatecznie, osoba oddziela się nawet od Wyższej jaźni i całkowicie scala z jaźnią Jedności. Jest to prawdziwe doświadczenie Jedności.

Bądźmy wszyscy tak błogosławieni!