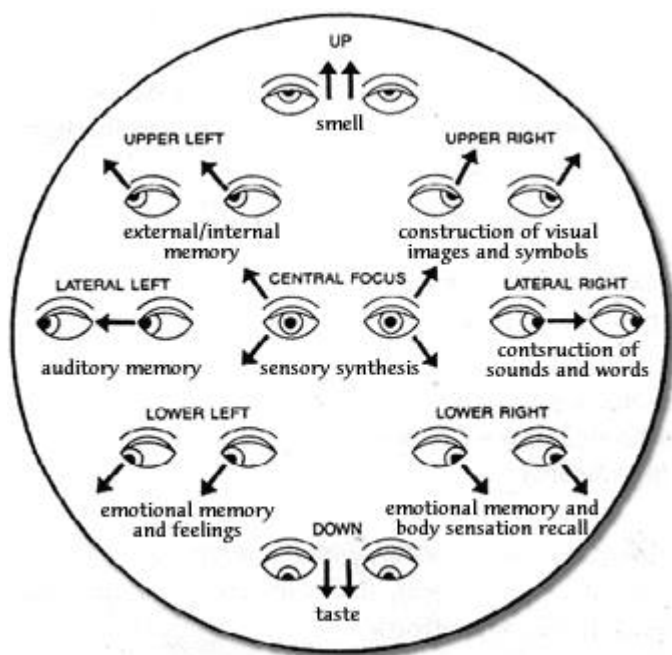


Jak oczy wpływają na głębię praktyki duchowej?

Damian: Kolejna porcja sztuki, która odzwierciedla jak ważną rolę odgrywają oczy w praktykach duchowych.





Damian: Po prawej ćwiczenia oczu wg Jacka Schwarza, który całkowicie rozwinął widzenie swojego pola aurycznego, co

miedzy innymi pozwoliło mu zapanować nad fizjologią ciała, polecam jego książki, niestety w języku ang.

Damian: Dorzuciłem linka

<http://holisticu.org/whatsnew/exercise.html>

Marcin: Ciekawe czy ćwiczenia działają przy „nierównoległe” działających oczach...

Damian: Vincent Fall Valentine, masz coś o tym po polsku? ew. jakieś wyjaśnienie drugiego punktu z tej stronki?

Damian: Właśnie nie, wszystkie teksty Schwarza są po ang.

Damian: INHALE 8, HOLD IN 8, EXHALE 8 and HOLD OUT 4.

To zapytam inaczej ☐ jak wykonujesz drugi punkt? Wiem, że chodzi o przeponowe oddychanie, ale co oznaczają te cyfry? Jednostki czasowe? Wiem, że to prawdopodobnie mało istotne w tym, wystarczy dobrze połączyć oddech z oczami, ale pod samym względem przekazu mnie to zaciekało. 😊

Damian: Nie robiłem tego konkretnego ćwiczenia, bo ciągle mam problem z precyzyjnym tłumaczeniem, ale tak, tutaj chodzi o ilość sekund robiąc wdech czy wydech, to dosyć ważne, jest kilka różnych kombinacji tego, np. szybki wdech 2 – 4 itd., zazwyczaj wydech musi być dłuższy, różne kombinacje oddechów mają różne właściwości, długa pauza pozwala pranie lepiej rozmieścić się w ciele...

Damian: Dzięki, poeksperymentuję z tym, bo wydaje się ciekawe.

Damian: To teraz ja mam pytanie, czy tą technikę z oczami Maxową, można do czegoś wykorzystać, czy chodzi tu tylko o wejście w odmienny stan świadomości? Chodzi mi o praktyczne zastosowanie.

Damian: Praktyka towarzysza Maxova, □ Max robi z zamkniętymi oczami, ja dorzuciłem do tego także otwarte oczy, z efektów jakie ja SUBIEKTYWNIE □ zauważyłem to tak:

- polepszenie wzroku,
- lepszy stan psychiczno-fizyczny,
- łatwiej wchodzić mi w stany medytacyjne,
- wzrost kreatywności – podczas tego stanu tak jak pisałem, jest możliwość wejścia do takiej przestrzeni, gdzie można tak jak w LD robić cokolwiek się zechce, Max rzeźbił, ja tworzę muzykę i oglądam tamtejszą sztukę,
- z takich rzeczy, które się mogą podobać lub nie to, np. łatwo wpadać w takie stany psylo-trawowe. 😊

Jak coś wpadnie mi jeszcze do głowy to napiszę, wcześniej już chyba pisałem coś na ten temat. Wrzucić w wyszukiwarke „stan czystej świadomości”.

Max Love: Vincent, dla mnie praktyka z oczami jest ultimate practice, czyli ostateczna praktyka. harmonizuje bo de facto daje efekt taki jak przy podwyższonym poziomie DMT, daje stan umysłu poza fizycznością, więc tu zastosowanie stanu umysłu jest poza ograniczeniami – od ciebie zależy do czego użyjesz ten stan. Można te praktyki łączyć z jakąkolwiek inną praktyką, żeby zwiększyć jej efektywność, poczynając od jogi,

tai chi, medytacji, wizualizacji, materializacji, uzdrawiania itd. Ten stan umysłu daje po prostu, jakby wyjście poza ograniczenia fizyczne i przesuwa świadomość w stronę stanu snu przy zachowaniu świadomości stanu jawy. Z otwartymi mi się najbardziej podoba to robić w półmroku czy ciemności, również chodząc.

Wpis pochodzi z grupy wyjątkowych osób zajmujących się poszerzaniem świadomości.

Spodobało się? Udostępnij znajomym, niech świadomość się poszerza <3 <3 <3



AMAZONA

TAK, TO DOBRY WYBÓR.



ODKRYJ DARY DŻUNGLI
KLIKNIJ

