

Stan Czystej Świadomości

Praktykuje go od prawie 15 lat, przez wiele lat nie miałem kompletnie świadomości czym jest to, co robiłem. W 2007 czytając książki dzogchenu (najwyższe nauki tybetańskie wywodzące się z szamanizmu tybetańskiego) dowiedziałem się, że jest to stan czystej świadomości.

Stan czystej świadomości jest to zachowanie świadomości w stanie pomiędzy jawą a snem. Jest to jedna z głównych praktyk dzogchenu - Praktyka Naturalnego Światła.

Ten stan jest nazywany również stanem geniuszu, stosował go min. Tesla, da Vinci i Dali. Tesla w tym stanie konstruował swoje urządzenia, testował je, modyfikował i gdy idealnie funkcjonowały, to dopiero wtedy konstruował materialny prototyp.

Da Vinci używał tego stanu do regeneracji fizycznej i mentalnej, funkcjonował przez całą dobę w rytmie 2h aktywności i 15 minut regeneracji, bo 15 minut w tym stanie daje regenerację lepszą niż godzina snu.

Dali miał swój sposób na zachowanie świadomości w momencie przejścia ze stanu jawy do stanu snu i używał tego stanu to inspiracji artystycznych.

Korzyści:

- spontaniczne świadome sny
- bardzo szybka regeneracja na poziomie fizycznym i mentalnym
- sky is the limit - od ciebie zależy do czego użyjesz nieograniczony potencjał tego stanu

Przed samym zaśnięciem (i podczas przebudzania się) jest stan pomiędzy stanem jawy a stanem snu, jest to stan, w którym zmysły są wyłączone, a jedynie pozostaje czysta świadomość.

W tym stanie bywał też Leonardo da Vinci, który miał rytm dnia bez nocy. W stanie „pomiędzy” następuje wielkie rozluźnienie (fizyczne i umysłowe) i mega regeneracja. Pięć minut daje tyle co jedna - trzy godziny snu. Leonardo funkcjonował na zasadzie dwie godziny życia i piętnaście minut w stanie „pomiędzy” i tak w kółko, bez spania.

Ten stan osiąga się dość łatwo wystarczy położyć się w pozycji pólężącej – głowa jest wyżej plus np. ręce na twarzy, nogi do góry, po prostu musi być ona inna niż ta, w której zasypiasz. Wtedy jest łatwej pozostać w tym stanie zamiast przejść przez niego i wejść w stan snu.

Można również wchodzić w ten stan w pozycji siedzącej – w samolocie, samochodzie jako pasażer lub autobusie, metrze czy tramwaju. Ważne aby być rozluźnionym w sensie, że nie musisz uważać, kiedy masz np. wysiąść.

Jak wejść w stan pomiędzy jawę a sen?

Przed wchodzeniem w ten stan warto zwrócić uwagę na oddech i go uspokoić – wziąć kilka głębszych oddechów lub wykonać oddechy harmonizujące (wdychając powietrze raz jedną, raz drugą dziurką nosa).

Układasz się wygodnej pozycji pólężącej lub siadasz w rozluźnieniu. Zauważyłem że łatwiej jest mi wchodzić w ten stan gdy głowa jest prosto zamiast być przechylona w którąś stronę (może to być indywidualne – wytestuj aby stwierdzić jak jest u ciebie).

Zamykasz oczy i patrzysz się na wprost, przed siebie w jeden punkt („1” na

rysunku poniżej). Patrzysz się tak w rozluźnieniu przez jakiś czas.

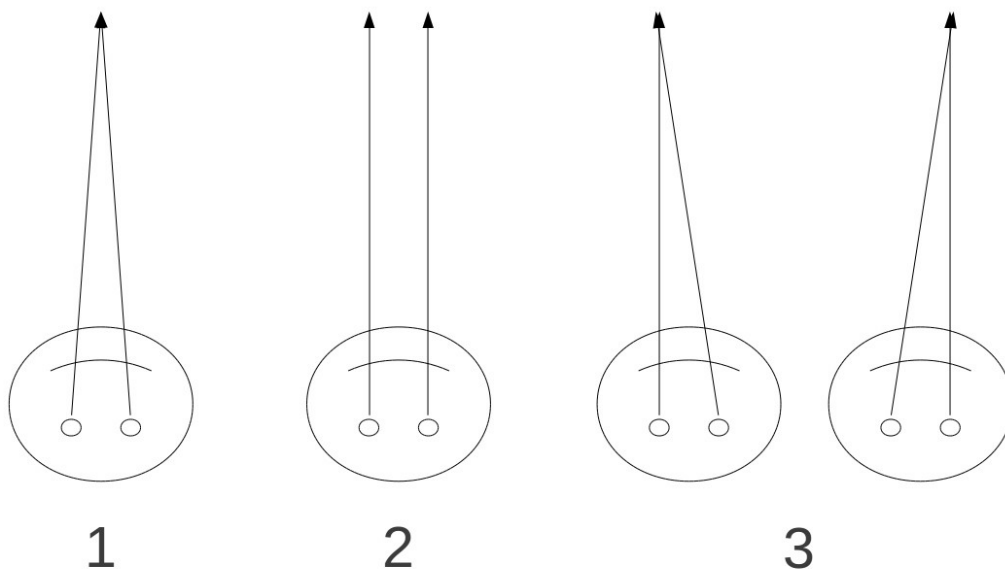
Następnie jedynie odczuciem oczu „rozszczepiasz” je tak żeby było uczucie, że patrzą one równoległe. Inna opcja to odczuciem zrobić zezą, bo te dwa odczucia są praktycznie nie do rozpoznania. („2” na rysunku poniżej).

Kolejnym krokiem jest przeniesienie energii patrzenia (skupienia/uwagi) na lewe lub prawe oko. To spowoduje, że będzie odczucie takie jakby się patrzyło tylko lewym lub prawym okiem („3” na rysunku poniżej).

Gdy dojdiesz do „3” wtedy wpatrujesz się w jeden punkt, bez ruszania oczami, głową lub ciałem, kompletny bezruch.

Praktyka Naturalnego Światła - Stan pomiędzy jawą a snem

Przestrzeń czystej świadomości - Oczy zamknięte



Możesz też obserwować co się dzieje z Twoimi oczami, gdy zasypiasz. Gdy złapiesz moment zasypiania to powoli otwórz powieki i obserwuj, co się dzieje z oczami. Lub może lepiej powiedzieć patrz co się dzieje z obrazem jaki się pojawia. Czy z dwóch obrazów powstał jeden? - to będzie znaczyło, że oczy patrzyły równolegle lub był lekki zez. Czy widziałeś to, co jest na wprost czy może patrzyłeś bardziej do góry lub do dołu? - dzięki temu zrozumiesz jakie było ustawienia oczu - „góra – dół”.

A gdy zasypiasz możesz obserwować odczucia w oczach i to, na które oko jest kierowana energia patrzenia, gdzie jest umiejscowiony punkt lub punkty, na które patrzą oczy.

Powyższa grafika i opis wynikają z kilku lat moich obserwacji jakie prowadziłem podczas wchodzenia w stan pomiędzy jawę a sen.

Z oczami chodzi o to, żeby je rozluźnić i tym samym wyłączyć zmysł wzroku i resztę zmysłów (w szczególności zmysł równowagi i orientacji), a jak to zrobisz to jest bez znaczenia.

Po pewnym czasie praktykowania, zaczniesz zauważać, że jesteś już nie w stanie jawy i nie jesteś jeszcze w stanie snu. Z punktu widzenia buddyjsko tybetańskiego najważniejsze jest mieć świadomość bycia w tym satnie i drugorzędne jest to, co w nim będziesz robić. Podobne oni mają podejście do świadomych snów, że ważniejsza jest świadomość, że się śpi niż to, co się dzieje we śnie.

W stanie pomiędzy jawą a snem mogą pojawić się różne rzeczy:

- widok pomieszczenia, w którym się znajdujesz i punkt patrzenia będzie ten sam gdybyś miał oczy otwarte, poruszanie się po pomieszczeniu też jest możliwe i polega tak jakby na przenoszeniu uwagi tam gdzie chcesz się znaleźć
- mogą pojawić się jakieś obrazy – możesz też eksperymentować z

- myślami i obrazami – myśląc o czymś konkretnym np. róża – okaże się, że pojawi się róża, możesz myślami ją zmieniać
- możesz w tym stanie przywołać coś, co cię nurtuje ze stanu jawy – jakiś problem, dylemat, zagadnienie
 - możesz jedynie być świadomym obserwatorem tego, co się będzie pojawiać, a dzięki twojej uważności nie dasz się wciągnąć głębiej w żadną wizualną gierkę. Gdy zauważysz, że wchodzisz coraz bardziej w stan snu to cofnij się wstecz :)

W stanie „pomiędzy” można przebywać kilka minut lub równie dobrze kilka godzin a małymi „wpadkami” w stan snu. Po kilku godzinach w takim stanie można mieć problemy z rozróżnieniem, co się działo na jawie, a co w stanie „pomiędzy” lub w momentach gdy wpadało się na chwile w sen.

W tradycji Dzogchenu zasypianie jest jak śmierć tylko w małej skali. Praktykując stan pomiędzy jawą a snem przygotowują się, aby w momencie śmierci zachować świadomość i nie dać się wciągnąć w wizualne gierki umysłu.

W wyniku praktyki bycia „pomiędzy” spontanicznie pojawiają się świadome sny, tzn. spontanicznie załapiesz świadomość, że to, co się dzieje jest snem.

Według mnie ten stan jest też wejściem do tzw. Ksiąg Akashy, czyli wszechwiedzy. Jeśli spotkałeś/aś się z opisami kogoś kto odwiedzał Akaszę to bierz poprawkę na to, że wizualny odbiór Akashy był indywidualną interpretacją tego, który się tam znalazł.

www.maxlove.eu

www.facebook.com/maxlove333

maxlove35@yahoo.com