

ТЕХНИКАТА НА ЧИСТОТО ОСЪЗНАВАНЕ

Седнете удобно на стол, но не кръстосвайте ръце и крака. Вдишайте и издишайте дълбоко 5 пъти. Затворете очи! Насочете вниманието си към мислите и ги наблюдавайте /около 1- 2 минути/. Умът ви вече е спокоен.

• А сега осъзнайте дясната си ръка. Не я движете, а просто я осъзнайте. Насочете цялото си внимание към нея и обърнете внимание дали имате някакви усещания в ръката. Вижте дали можете да почувствате пулса си или пък може да има някакво напрежение в мускулите. Има ли някакво усещане за болка? Можете ли да усетите някаква топлина или студ, има ли усещане за отпуснатост или изтръпване. /да се изпълнява около 30 секунди/.

- Сега осъзнайте лявата си ръка по същия начин /15 секунди/.
- Сега осъзнайте двете си ръце едновременно /10 сек./.
- Осъзнайте едновременно двете китки /оттук нататък за всяка част от тяло са нужни по около 5 сек./
- Осъзнайте двете предмишници.
- Осъзнайте лактите.
- Осъзнайте горната част на ръцете.
- Осъзнайте раменете.
- Осъзнайте едновременно двете ръце от върховете на пръстите до раменете.
- Осъзнайте горната част на гърба.
- Осъзнайте средната и долната част на гърба.
- Осъзнайте целия гръб.
- Осъзнайте гръдния си кош.
- Осъзнайте коремната област.
- Осъзнайте областта на таза.
- Осъзнайте бедрата си.
- Осъзнайте коленете.
- Осъзнайте прасците.
- Осъзнайте глезените.
- Осъзнайте петите си.
- Осъзнайте стъпалата.
- Осъзнайте палците на двата крака.
- Осъзнайте вторите пръсти на краката.
- Осъзнайте третите пръсти.
- Осъзнайте четвъртите пръсти.
- Осъзнайте малките пръсти на краката.
- Сега осъзнайте едновременно краката, ръцете и тялото си.
- Осъзнайте врата си.
- Осъзнайте задната част на главата.
- Осъзнайте горната част на главата.
- Осъзнайте челото си.
- Осъзнайте лявата си вежда.
- Осъзнайте дясната вежда.
- Осъзнайте междувеждието.
- Осъзнайте левия си клепач.
- Осъзнайте десния си клепач.
- Осъзнайте дясната ноздра.

- Осъзнайте лявата ноздра.
- Осъзнайте целия си нос.
- Осъзнайте горната си устна, а сега и долната.
- Осъзнайте дясната си буза.
- Осъзнайте лявата си буза.
- Осъзнайте брадичката.
- Осъзнайте лявото ухо.
- Осъзнайте дясното ухо.
- Осъзнайте цялата си глава.
- А сега осъзнайте внимателно цялото си тяло. Почувствайте го добре /15 сек./
- Осъзнайте пространството на приблизително 30 сантиметра около тялото ви, което прилича на яйце и обгръща отвсякъде цялото тяло /10 сек./.
- Нека сега осъзнаването се разгърне по-далече от тялото ви /5-6 сек/. Оттук нататък трябва да задържате всяко нещо в ума си за не повече от 5-6 сек.
- Усетете как осъзнаването ви изпълва цялата стая.
- Сега осъзнаването ви се разпростира извън пределите на стаята и усетете как изпълва цялата сграда.
- Разгърнете осъзнаването си и обхванете целия квартал.
- Простирайте се все по-нагоре и осъзнайте целия град.
- Разпростирайте все по-бързо и по-нагоре и осъзнайте цялата страна.
- Осъзнайте цяла Европа.
- А сега и цяла Америка.
- Цяло западно полукълбо.
- Цялата Земя. Осъзнайте цялата Земя, която се върти безшумно и мощно около оста си.
- Докато осъзнаването ви продължава да се разширява, Земята става все по-малка, а Луната се превръща в сребърна точка.
- Земята става все по-малка и по-малка, докато се превърне в проблясваща светлинка с размерите на звезда в небето.
- Осъзнаването ви все повече се разширява и сега слънцето безшумно преминава покрай вас.
- То започва все повече да се смалва, докато стане като една от звездите на небето.
- Сега осъзнавате милионите, милиардите, трилионите други звезди на небосвода. Всички те са в обсега на осъзнаването ви.
- Осъзнаването ви още повече се разширява и звездите образуват нашата галактика, която безшумно и мощно се върти около оста си.
- Но вашето осъзнаване се разширява неспирно, а галактиката ни все повече се смалва, докато добие размера на звезда в небето.
- Тя вече се изгуби сред милионите, милиарди, трилиони други галактики в небето.
- Докато осъзнаването ви се разгръща, всички галактики, цялата вселена приема формата на яйце, поддържано от вашето осъзнаване.
- Цялото мироздание се съдържа в това единствено сияйно космическо яйце във вашето осъзнаване.
- Осъзнаването ви продължава да се разширява, а космическото яйце все повече се смалва.
- То става с размерите на портокал.
- После с големината на лимон.
- След това с големината на грахово зърно.
- Сега вече има големината на една-единствена проблясваща звезда в небето.
- Докато осъзнаването ви продължава да се разширява, цялото творение става колкото една точка светлина, увиснала във вашето безкрайно осъзнаване.

- После цялото творение – тази мъничка точица – угасва /30 сек./.
- А сега отново осъзнайте цялото си тяло /20 сек./.
- Усетете, че седите в тази стая, изпълнена с вашето осъзнаване. Всичко в стаята се намира в осъзнаването ви.
- Осъзнайте, че цялото творение е във вашето осъзнаване /15 сек./.
- Почувствайте отново цялото си тяло, разположено във вашето осъзнаване.
- А сега отделете 2-3 минути, през които да поседите спокойно, преди да отворите очи. Поддържайте състоянието на разширено осъзнаване, докато се подготвяте да отворите очи. /1 минута/
- Не бързайте. Дайте си време да изплувате, като същевременно усещате с лекота осъзнаването си, което изпълва цялата стая /1 минута/.
- Дръжте очите затворени, бавно размърдайте пръстите на ръцете и краката си, а сега леко се протегнете. Усещайте осъзнаването, с което са пропити цялото ви тяло и стаята /30 сек./.
- Сега бавно отворете очи, като си давате сметка, че вашето осъзнаване изпълва цялата стая. /10-15 сек/.
- /С отворени очи/ Усещате ли все още как вашето осъзнаване изпълва цялата стая? Погледнете някой предмет. Усещате ли осъзнаването си, простиращо се между вас и предмета? То винаги си е било там. Вие едва сега започвате да го усещате извън себе си.
- Как се чувствате? /5-7 сек./
- Изпитвате ли спокойствие и умиротворение? Лекота и блаженство? /5-7 сек/.
- Усещането за покой и лекота, което изпитвате, е Благочувство. То е отражение на чистото осъзнаване във вашия ум. Независимо дали се проявява като радост, мир или вътрешна тишина, то е резултат от това, че сте усетили чистото осъзнаване.
- Усещате ли как вашето осъзнаване изпълва стаята в този момент /5 сек/.
- Виждате ли, то още си е там. Винаги е налице и сега ще можете да го долавяте всеки път, когато пожелаете. Опитайте пак. Усетете осъзнаването си в цялата стая /5 сек/.
- Сега го усетете в цялото си тяло /5 сек/.
- То се намира и там! Чистото осъзнаване е навсякъде. То е като якето, което забравяте, че сте облекли. Нужно е само да помислите за него и ще си дадете сметка, че е с вас и ви топли. Когато и да си помислите за чистото осъзнаване, тоест, когато и да си дадете сметка за него, ще откриете, че то ви очаква. Където и да сте, то също е там, с вас.
- Усетете как вашето осъзнаване изпълва цялата стая, тялото ви и мирозданието /5-7 сек/.
- Нали не беше трудно! Нали не се наложи да полагате усилия, за да откриете осъзнаването? Просто усетихте, че то е там. Не ви е нужна техника за откриване на чистото осъзнаване. Ще го усещате винаги и без усилие. Е, не е ли страхотно!
- Добре, има и още нещо. Затворете очи отново и усетете осъзнаването си, изпълващо цялата стая /15 сек/.
- Сега насочете вниманието си към Благочувството, което изпитвате. Просто определете дали чувствате покой, вътрешна тишина, умиротворение, блаженство и прочее. Открийте Благочувството и го наблюдавайте известно време /10 сек/.
- Хубаво е нали! А сега отворете очи! Усетете осъзнаването навсякъде около вас и пак определете Благочувството, този път с отворени очи. Може да е същото, може и да е друго – няма значение. Просто обърнете внимание какво Благочувство изпитвате точно в този момент /10 сек/.

КРАЙ НА УПРАЖНЕНИЕТО

От време на време в течение на деня се стремете да усещате чистото осъзнаване и Благочувството, свързано с него в този момент. Първите няколко пъти може би ще трябва да

правите това в спокойна обстановка и със затворени очи. Но след известно време ще можете да осъзнавате Благочувството дори сред натовареното улично движение или навалица от народ.