Tehnika: „Rastvaranje Trenutnog Ja“

1. *Usmeri pažnju na sadržaj tvog iskustva.*

Ukoliko bolje vizualizuješ stvari zatvorenih očiju, onda ih zatvori. U svakom slučaju, preporučljivo je da ih makar delimično zatvoriš, kako bi fokus svoje pažnje prebacio na unutrašnji doživljaj.

Iskustvo koje želiš da ukloniš, tj. reintegrišeš, može da bude bilo šta: neki spoljašnji neprijatni događaj, doživljaj neke neprijatne osobe, emocija (koja može da bude locirana u tvom telu ili izvan njega), bol ili druga neprijatnost utvom telu, misao u glavi, itd. Taj sadržaj svesti, to iskustvo, može da se nalazi bilo gde ispred, pored, pa i iznad, ispod ili iza tvog tela, mada ako je van tela obično ćeš ga primetiti ispred sebe. Može da se nađe i negde u tvom telu. Jednostavno budi svestan tog iskustva.

1. *Oseti svoje „Trenutno Ja“ iz čije tačke gledišta doživljavaš taj sadržaj.*

Dok doživljavaš pomenuto iskustvo, pokušaj da osetiš gde se tačno nalazi tvoj ja-osećaj, tvoje Trenutno Ja. Ako imaš poteškoće da osetiš gde je lociran tvoj ja-osećaj, upitaj sebe: „Iz koje tačke gledišta doživljavam stvarnost?“ ili „Gde je centar moga bića sada?“ ili „Gde osećam svoje ja?“ Trenutno Ja se kod većine ljudi najčešće nalazi u glavi, a ponekad i u vratu ili gornjem delu grudi. U ređim slučajevima, Trenutno Ja može da bude locirano i u drugim delovima tela, pa čak i izvan njega.

U ovoj fazi, dakle, treba da što jasnije lociraš svoje Trenutno Ja. Jednostavno oseti da je trenutni centar tvoga bića u tom malom prostoru, lopti ili tački na određenom mestu. Nastoj da nekoliko trenutaka jednostavno „bivstvuješ“ u toj lopti. Ti si unutar te lopte.

1. *Dok udišeš vazduh u pluća, munjevitom brzinom proširi osećaj svog Trenutnog Ja, sve do tačke gde taj ja-osećaj nadrasta čitavu egzistenciju i u kojoj je preostala čista svest.*

Sada obrati pažnju na disanje i sa prvim sledećim udisajem kreni da se velikom brzinom širiš na sve strane. Znači, ti, ta malena loptica svesti, tvoje Trenutno Ja, širiš se neizmernom brzinom. Zamišljaj i oseti to širenje. U treptaju oka, ti već „obuhvataš“ svoje telo, pa zatim prostoriju u kojoj se nalaziš, pa zgradu, pa grad, pa državu, pa celu planetu Zemlju, pa Sunčev sistem, pa galaksiju Mlečni put, neizmerna kosmička prostranstva, čitav Univerzum, a ukoliko veruješ i u Multiverzum, zamisli da si se toliko proširio da su svi nebrojeni raznovrsni Univerzumi sada unutar tebe i da postaju sve manji i manji. Širiš se izvan čitavog postojanja, u… Ništa…Čistu Svest…Prapostojanje…

Na početku praktikovanja ove tehnike, verovatno nećeš „stići“ da se širiš takvom brzinom da „ostaviš iza sebe“ čitavo Postojanje u jednom jedinom uzdahu. To nije problem. Kreni slobodno sa normalnim izdisanjem, i za to vreme možeš da nastaviš ekspanziju Trenutnog Ja, ili samo pauziraj ekspanziju do počeka narednog udisaja, i zatim je nastavi. Kako ti odgovara.

Zbog ovoga je dobro da, pre nego što počneš da praktikuješ ovu tehniku, desetak ili više puta uvežbavaš proces širenja – da vizualizuješ u mislima kako se brzo širiš, prolazeći sve navedene međukorake. Na taj način će ti ovaj proces postati rutinski i utisnuće se u tvoj podsvesni um.

1. *Dok izdišeš vazduh, zamisli da se čitavo postojanje ispred tebe smanjuje i nestaje u toj čistoj svesti.*

Sada, kada si se tokom faze udisaja proširio izvan granica Svega, čitavo Postojanje, sve što je ikada postojalo i što će postojati, svekoliki Univerzumi, sve je koncentrisano u jednu jedinu loptu koju vidiš.

Počinješ polako sa izdisajem, tokom kojeg se ta lopta svekolikog Postojanja sve više smanjuje, kako ti nastavljaš i dalje da se širiš ogromnom brzinom u Ništa. To ništavilo nije ni mrak, ni svetlo, nema nikakav kvalitet ni osobinu. Naposletku, Postojanje potpuno nestaje i ujedno nestaju bilo kakve granice tvog bića, tvoje svesti, jer nikakva referenca više ne postoji. Uvidećeš da je preostala jedino čista Svest.

1. *Ostani još malo u toj čistoj Svesti. Postani svestan da ne postoji "ja" niti bilo šta drugo.*

Ova faza je važna da se stabilizuje iskustvo čiste svesti, jednostavnog bivstvovanja. Otvori potpuno svoje oči i nastavi da doživljavaš Prazninu, istovremeno gledajući oko sebe i polako prebacujući svoj fokus na svoje fizičko telo i okolinu.