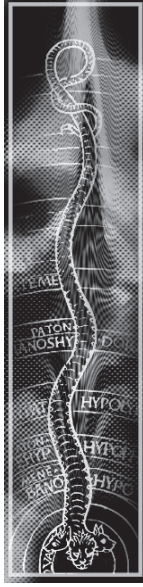


corpus hermeticum



Israel Regardie

DWANAŚCIE STOPNI
DO OŚWIECENIA

w przekładzie
Dariusza Misiuny



Warszawa 2008

Israel Regardie
Twelve Steps to Spiritual Enlightenment
Copyright © Israel Regardie 1975
All rights reserved

First published 1969 by Sangreal Foundation

przekład
Dariusz Misiuna

redakcja
Patrik Balawender

projekt okładki
Wojciech Benicewicz
Joanna John

skład i łamanie
Joanna John

Copyright © for the Polish edition
by Okultura, Warszawa 2008

Wydanie I
ISBN 978-83-88922-19-0

Wydawnictwo Okultura
skr. poczt. 435, 00-950 Warszawa 1
www.okultura.pl

Spis treści

Przedmowa.....	9
Cztery adoracje.....	13
☪ Stopień I <i>Świadomość ciała</i>	17
☪ Stopień II <i>Relaksacja</i>	21
☪ Stopień III <i>Rytmiczne oddychanie</i>	27
☪ Stopień IV <i>Świadomość umysłu</i>	31
☪ Stopień V <i>Postugiwanie się mantrą</i>	35
☪ Stopień VI <i>Rozwijanie siły woli</i>	39
☪ Stopień VII <i>Rytuał Różokrzyża</i>	43
☪ Stopień VIII <i>Rytuał Środkowego Filaru</i>	49
☪ Stopień IX <i>Symbol oddania</i>	57
☪ Stopień X <i>Praktyka boskiej obecności</i>	61
☪ Stopień XI <i>Jedność — wszystko jest boskością</i>	67
☪ Stopień XII <i>Inwokuj często! Zapłoń modlitwą!</i>	73
Epilog.....	77
Israela Regardiego droga do boskości.....	78

Stopień 1

Świadomość Ciała.

Jednym z podstawowych celów większości systemów samorozwoju czy też doskonalenia duchowego jest nabycie wrażliwości bądź samoświadomości. Jest na to tylko jeden sposób – stać się świadomym.

Siedząc wygodnie na krześle z oparciem lub leżąc płasko na łóżku, zwyczajnie obserwujemy to, co się dzieje pod naszą skórą. Przyglądamy się swemu ciału, jego odczuciom i wrażeniom, tu i teraz. Tylko to – nic więcej. Nie staramy się relaksować ani oddychać w jakiś szczególny sposób. Nie staramy się kontrolować myśli przewijających się przez umysł. Tymi procesami zajmiemy się później. Obecnie po prostu uświadamiamy sobie odczucia cielesne.

Powierćcie się przez chwilę, by znaleźć najwygodniejszą dla siebie pozycję. Kiedy już ją znajdziemy, próbujemy się nie poruszać. Przez resztę praktyki pozostajemy w bezruchu. Nie ruszamy nawet palcem. Na początku sesja powinna trwać nie dłużej niż dziesięć minut, ale stopniowo, z upływem miesiąca należy ją wydłużyć do pół godziny. Dla wielu ten czas może się dłużyć w nieskończoność, a bezruch wywoływać napięcie. Wówczas pojawi się nieuchronna chęć zmiany pozycji. Należy stawić jej opór. Niektórym wszakże te dziesięć minut upłynie w mgnieniu oka.

Gdy ćwiczy się świadomość ciała, należy rozwinąć moce koncentracji. Jeśli więc umysł gdzieś się zawieruszy, trzeba go sprowadzić z powrotem na swoje miejsce. Nasza moc koncentracji będzie się stopniowo rozwijać.

Siedząc lub leżąc w bezruchu, możemy zacząć odczuwać swędzenie głowy. Zostawmy ją w spokoju. Nie drapmy się. Po prostu obserwujemy. W krótkim czasie swędzenie zniknie lub przeniesie się na inną partię ciała. Możemy na przykład uświadomić sobie, że nasze plecy zatapiają się w łóżku lub krześle. Obserwujemy ten proces. Zwracamy szczególną uwagę na towarzyszące mu wrażenia cielesne. Nie ignorujemy ich ani nie zwalczamy.

Nie oceniamy tego, co się dzieje. Tylko notujemy. Nie krytykujemy ani nie odrzucamy któregośkolwiek z tych wrażeń. Niektóre z nich mogą być przyjemne, inne dokuczliwe, ale wszystkie należą do nas samych. Zaakceptujmy je takimi, jakimi są. One są nami!

Wrażenia w różnych częściach ciała przychodzą i odchodzą, bez wyraźnego rytmu lub powodu. Przyglądamy się nim. Czasami warto powiedzieć sobie na głos, co się czuje. Często stosuję tę procedurę w swoim biurze, kiedy nakłaniam swoich pacjentów do opisywania mi w szczegółach swoich odczuć cielesnych. Włącznie z charakterystyką tego, gdzie je czują.

Już z racji tej prostej obserwacji z upływem czasu uda nam się rozluźnić napięcie mięśniowe. Nasze zadanie jest łatwe. Obserwujemy pojawiające się i znikające wrażenia, nie próbując w jakimkolwiek stopniu wpływać na nie. Z dnia na dzień rozwinie się nasza uważność czy też samoświadomość, bez której nie sposób dokonać czegośkolwiek na Ścieżce. Wszystkie pozostałe ćwiczenia i skomplikowane procedury mają swój początek w tej zwiększonej samoświadomości.

Zacznijcie od razu. Do tego ćwiczenia nie potrzeba wyznaczać sobie czasu. Można je wykonywać w dowolnym miejscu o każdej porze, chociaż z pewnością znakomitym na to czasem jest kładzenie się do łóżka lub poranna pobudka.

Gdy wykonuje się codzienne ablucje – kąpie w wannie, myje, goli, nakłada makijaż, ubiera itd. – można zwracać uwagę na naj-

mniejsze szczegóły towarzyszące tym czynnościom i rozwinąć swoją percepcję.

Wraz z nabytym doświadczeniem, można obejmować uwagą inne dziedziny życia. Wszystko zaczyna się od obserwacji poruszeń w ciele. Jeśli zgodnie z jungowską definicją, psychoterapia jest uświadamianiem sobie tego, co dotąd było nieświadome, konsekwentne posługiwanie się tą metodą uwrażliwi nas na wcześniej niedostrzegane procesy. W rezultacie poszerzy się horyzont naszej jaźni. Wkroczymy na Ścieżkę.

To ćwiczenie należy wykonywać co najmniej przez miesiąc, codziennie, przynajmniej w dwóch dziesięciominutowych sesjach, niezależnie od chwilowych prób obserwacji tego, co się w nas dzieje, w ramach rutynowych aktywności codziennego życia.