

## Lekcja AY10. Przykrywanie oczu w poszukiwaniu czerni

Ta lekcja jest o patrzeniu, o zobaczeniu. O spójności, porządku, ciągłości. Prosta, spokojna i krótka oraz nie-wiary-godna. Niby nic, ale na końcu przydarzyła mi się całkowita, jednolita czerń. Polecam jako eksperyment dla oczu i ducha.

1. Połóż się na plecach. Nogi zgięte bądź proste, jak wolisz. Zamknij oczy na całą lekcję. Potrzymaj dłonie, rozgrzej i ciepłe połóż na oczach tak, że dłonie opierają się na policzkach, a palce spoczywają na czole i krzyżują się z palcami drugiej dłoni. Nie naciskaj na gałki oczne.
  - a. Co widzisz? Jakie kształty, plamy, światła, błyski? Obserwuj, czy z czasem tło staje się coraz ciemniejsze i czarniejsze. Czy czarne plamy stają się coraz większe i zajmują całe pole, całe tło? Zobacz, patrz aktywnie.
2. Odłóż dłonie. Pozostaw oczy zamknięte.
  - a. Powoli poruszaj oczami w prawo powoli. Wyobraź sobie, że patrzysz na sufit, ścianę, a potem podłogę aż do prawego ucha. Przesuwaj oczy po powierzchni przed tobą.
  - b. Poruszaj w prawo szybko 10 razy.
  - c. Ponownie poruszaj w prawo powoli.
  - d. Poruszaj powoli w lewo.
  - e. Poruszaj w lewo szybko.
  - f. Jeszcze raz poruszaj powoli w lewo.
3. Przyłóż dłonie i zobacz, jak bardzo czarne jest pole. Pomyśl, jak całe staje się czarne i coraz ciemniejsze.
4. Odłóż dłonie i poruszaj oczami w prawo i w lewo. Unikaj przeskoków. Szukaj płynnego ruchu.
  - a. Poruszaj szybko, lekko.
  - b. Ponownie poruszaj powoli.
5. Przyłóż dłonie i zobacz, jak czarne jest tło. Poczuj swoją twarz, policzki, usta.
6. Odłóż dłonie i zaciskaj powieki naciskając na gałki oczne. Zaciskaj i trzymaj przez około 20 sekund, a potem puszczaj. Postaraj się nie wysilać innych części ciała. Nie marszcz czoła. Sprawdź dłońmi, czy inne mięśnie twarzy nie napinają się.
  - a. Zaciskaj tylko prawą powiekę. Popychaj gałkę oczną do środka.
  - b. Tylko lewą.
  - c. Ponownie obie.
7. Przyłóż dłonie do oczu i zobacz czerń pola.
8. Mając cały czas zamknięte oczy, „spójrz” w kierunku początku nosa na górze między brwiami i z tego miejsca spoglądaj powoli w górę, a potem z powrotem do tego miejsca.
  - a. Stopniowo przyspieszaj, aż do maksymalnej prędkości.
  - b. Ponownie rób powoli.
  - c. Teraz spoglądaj z tego miejsca w dół w stronę ust, podbródka, mostka, pępka aż do punktu między stopami, a potem z powrotem do nosa.
  - d. Przyspieszaj ten ruch w dół i z powrotem.
  - e. Ponownie rób powoli.
9. Zaciskaj powieki i naciskaj na gałki w stronę środka czaszki. Trzymaj zaciśnięte przez 20 sekund i puszczaj.
10. Przyłóż dłonie od oczu i zobacz, na ile pole jest teraz czarne.
11. Pozostaw przyłożone dłonie. Wyobraź sobie białą literę „O” na czarnym tle. Powoli zbliżaj ją do siebie, aż będziesz widzieć jedynie biel, tło zniknie. A następnie powoli oddalaj, aż znowu

pojawi się wokół litery czerń tła i dalej, aż litera zmieni się w punkt na czarnym tle. Potem znowu powoli ją zbliżaj do siebie. Czy widzisz czarną linię wokół litery?

12. Teraz zobacz czerń. Czy jest bardziej spokojna, jednolita, większa niż na początku lekcji.

13. Powoli otwórz oczy. Jak widzisz sufit? Jak się czujesz? Jak patrzysz?

14. Przetocz się i wstań. Przejdź się. Czy jest inaczej?

Dziękuję.