

Lekcja AY 26. Perty i oczy

Pierwsza lekcja w tym roku to próba sprawdzenia siebie. Lekcja jest o rozbieżności między tym, co nam się wydaje o nas samych i tym, co rzeczywiście robimy. Jeśli poruszamy się tak naprawdę niezgodnie z intencją, z tym co nam się wydaje, to też rezultaty działań mamy inne od oczekiwanych. Trochę jak w życiu, lubimy myśleć o sobie w jakiś sposób i mamy własny obraz siebie, ale w chwilach próby życie sprawdza nas, jak się rzeczywiście zachowamy, czy tak jak mówi nam tenże obraz czy jednak inaczej. I dobrze, że sprawdza. Bez tych prób obraz byłby coraz bardziej odrealniony. Takie próby, jeśli na to pozwolić, ten wizerunek urealniamy. Jest on przecież czymś, na czym budujemy nasze plany, zamiary, mierzymy siły. Jeśli jest adekwatny do rzeczywistości, to też nasze cele są na miarę naszych możliwości i w rezultacie przeżywamy mniej rozczarowań.

1. Usiądź z nogami zgiętymi. Stopy stoją. Najpierw zamknij oczy, a potem oprzyj przedramiona na kolanach tak, że dłonie są niżej niż oczy. Każdą z dłoni ułóż tak, aby palec wskazujący i kciuk dotykały się jakby trzymały nitkę i oba palce skierowane są w stronę oczu. Wyobraź sobie, że od palca wskazującego i kciuka prawej dłoni do prawej źrenicy przeciągnięta jest napięta, czyli prosta czarna nitka i na niej nawleczona jest biała okrągła perła.
 - a. Patrz na perlę i przesuwaj ją po nitce od prawego oka do prawych palców i z powrotem.
 - b. W drodze do oka zatrzymaj dokładnie w połowie drogi. Oczy wciąż zamknięte.
 - c. Zatrzymaj w odległości $\frac{1}{4}$ od oka.
 - d. Zatrzymaj w odległości $\frac{1}{4}$ od dłoni.
 - e. W drodze do dłoni zatrzymaj kolejno w $\frac{1}{4}$ od oka, w połowie, w $\frac{1}{4}$ od dłoni.
 - f. Z powrotem w drodze do oka zatrzymaj perlę dokładnie w połowie drogi. Złap palcami lewej dłoni perlę i otwórz oczy. Sprawdź, czy palce lewej dłoni są na prostej linii oraz czy są w połowie dystansu między prawą dłonią, a źrenicą.
 - g. Zamknij oczy i poruszaj perlę szybciej, a potem wolniej.
 - h. Poczuj, czy nie napisz czoła, barków czy nóg oraz czy nie wstrzymujesz oddechu ani nie zaciskasz zębów.
 - i. Połóż się na plecach, odpocznij i porównaj prawą i lewą stronę.
 - j. Usiądź w tej samej pozycji, przeciągnij perlę jeszcze raz między prawą dłonią i źrenicą. Oczy zamknięte. Poczuj, jak jest łatwo i zapamiętaj, jak jest łatwo.
 - k. Zrób cały punkt na lewą stronę. Ilekroć będzie trudno pamiętaj, jak łatwo było po prawej stronie; pamiętaj uczucie łatwości, jak ci towarzyszyło po prawej stronie i przenoś je powoli i łagodnie na stronę lewą.
 - l. Śledząc oczami perlę szukaj dla gałek ocznych ruchu łagodnego, jednostajnego bez przeskoków, zatrzymań i gwałtownych przyśpieszeń, bez zbędnych napięć mięśni gałek ocznych.
2. Połóż się na plecach z zamkniętymi oczami.
 - a. Wyobraź sobie, że malujesz swoją całą lewą brew cienkim pędzelkiem na biały kolor ruchami od nosa w lewo na zewnątrz.
 - b. Teraz w wyobraźni maluj pędzelkiem białą kreskę pod okiem ruchem od nosa w lewo.
 - c. Zamaluj linią między powiekami.
 - d. Zamaluj górną powiekę.
 - e. Zamaluj dolną.

- f. Ruchem w górę w dół zamaluj lewą połowę lewego oka zaczynając od jego środka.
 - g. Zamaluj w ten sposób prawą połowę lewego oka od środka w prawo.
 - h. Znajdź dokładnie średnicę lewego oka i zamaluj ten punkt na czarno.
 - i. Otwórz oczy i porównaj, jak je czujesz. Jak czuje obie połowy strony twarzy? Która wydaje się większa.
3. Usiądź, jak poprzednio i wyobraź sobie dwie czarne nitki z dwiema białymi perłami. Jednak od lewej dłoni do lewej źrenicy, a druga od prawej dłoni do prawej źrenicy. Wyobraź sobie, jak obie perły przesuwają się od dłoni do oczu i z powrotem.
- a. Poczuj, które oko lepiej, łatwiej śledzi swoją perłę.
 - b. Jako że dłonie są szerzej rozstawione niż źrenice, poczuj, że nitki nie są równoległe, a rozchodzą się i zbiegają.
4. Zamień nitki w dłoniach i teraz nitkę od prawej źrenicy trzyma w palcach lewa dłoń, a nitkę z lewej źrenicy prawa dłoń.
- a. Przesuwaj perły i poczuj, w którym punkcie nitki się krzyżują, a perły mijają.
 - b. Co robią wtedy twoje oczy?
 - c. Złap palcami prawej dłoni punkt przecięcia nitek i otwórz oczy.
 - d. Czy miejsce, które „trzymasz” palcami jest miejscem, które czułaś, że jest punktem przecięcia? Jeśli nie, jak duża jest rozbieżność między nimi?
 - e. Zamknij oczy, zamień jeszcze raz nitki, aby były jak za pierwszym razem tzn. nie przecinają się, jedna nitka od prawej dłoni do prawego oka, a druga nitka od lewej dłoni do lewego oka. Przesuwaj po nich perły i poczuj, czy teraz jest łatwiej.
5. Mając zamknięte oczy unieś dłonie i zbliź do siebie, ale niech się nie dotykają, tak aby nitki były równoległe do siebie i do podłogi. Palce są na wysokości oczu. Ręce są uniesione, już nie oparte o nogi.
- a. Otwórz oczy i sprawdź, czy rzeczywiście nitki są równoległe. Jak jest rozbieżność?
 - b. Pozostaw ręce uniesione i zwróć głowę, oczy, ręce i nitki w prawo, a potem z powrotem do środka.
 - c. Kiedy przekręcasz się w prawo niech perły przesuwają się po nitkach do oczu, a kiedy przekręcasz się z powrotem do środka niech perły przesuwają się do palców.
 - d. Zwracaj się w lewo w ten sam sposób.
 - e. Zwracaj się raz w prawo, a raz w lewo z ruchem perł w ten sposób, kiedy zwracasz się na bok, to perły przesuwają się do oczu, a kiedy do środka, to perły przesuwają się do palców.
 - f. Szukaj płynnego, łagodnego ruchu. Ruch dzieje się w miednicy. Kolana przechylają się na bok i łądują na podłodze.
 - g. Otwórz oczy i kontynuuj z otwartymi oczami. Czy jest łatwiej czy trudniej?
 - h. Na zmianę zamykaj i otwieraj aż ruch perł po nitkach i ciała będzie równie gładki przy oczach otwartych i zamkniętych.
6. Usiądź jak na początku z dłońmi opartymi na kolanach i oczami zamkniętymi. Wyobraź sobie, że teraz czarne nitki biegną od źrenic do dużych palców u stóp. Z prawej źrenicy do prawego dużego palca, a z lewej do lewego.
- a. Przesuwaj perłę po prawej nitce od źrenicy do palucha i z powrotem.
 - b. Przesuwaj po lewej.
 - c. Przesuwaj obie perły po obu nitkach. Czy przesuwają się one z tą samą prędkością? Czy któraś wyprzedza drugą?
 - d. Złap perły palcami obu dłoni w połowie nitki, a potem otwórz oczy.
 - e. Czy jest rozbieżność między dłońmi – czy złapały w innym miejscu?
 - f. Czy jest rozbieżność między miejscem złapania, a połową nitek?

- g. Czy to dłonie się pomyliły, czy może oczy się mylą w ocenie odległości?
 - h. Jeszcze raz zamknij oczy, trzymaj dłońmi nitki w połowie i przesuwaj obie perły od oczu do paluchów.
7. Przenieś nitki tak, aby się krzyżowały, czyli jedna biegnie od prawej źrenicy do lewego palucha, a druga od lewej źrenicy do prawego palucha. Zamknij oczy.
- a. Przesuwaj perły po nitkach.
 - b. Poczuj, w którym miejscu się krzyżują nitki i mijają perły.
 - c. Złap to miejsce z zamkniętymi oczami prawą dłonią, a potem otwórz oczy. Sprawdź rozbieżności.
 - d. Zrób to samo lewą dłonią.
 - e. Która ręka się mniej myli i rozbieżność między jej pozycją, a tym gdzie przecięcie widzą oczy jest mniejsza?
8. Usiądź tak z rękami, jak na początku. Zamknij oczy i wyobraź sobie wszystkie 4 nitki. Dwie do palców dłoni, a dwie do paluchów, a więc dwie z prawego oka, a dwie z lewego. Nie krzyżują się.
- a. Na zmianę raz śledź perły przesuwające się do dłoni i z powrotem, a raz przesuwające się do paluchów stóp i z powrotem.
 - b. Śledź dłońmi perły przesuwające się po nitkach od oczu do paluchów i z powrotem. Czy dotykasz paluchów w miejscu, w którym oczekiwałaś, że dotkniesz?
 - c. Zatrzymaj się dłońmi w połowie tych dłuższych nitek i otwórz oczy. Sprawdź czy rzeczywiście obie dłonie są w połowie i czy są na linii prostej między oczami, a paluchami.
9. Zamknij oczy. Unieś dłonie na wysokości oczu i ponownie przekręcaj się w prawo, ale cały czas czuj nitki między oczami, a paluchami stóp.
- a. Przekręcaj się, aż wstaniesz na kolanach i wracaj.
 - b. Zrób to samo w otwartymi oczami.
 - c. Rób to przesuwając perły po nitkach między oczami i dłońmi. Kiedy przekręcasz się w prawo, to perły przesuwają się od dłoni do oczu, a kiedy wracasz do punktu wyjścia po środku, to perły przesuwają się z powrotem od oczu do dłoni.
 - d. Zrób to samo na lewo.
 - e. Połącz obie strony.
10. Wstań i poczuj, jak ci się stoi. Jak czujesz twarz, szyję. Jak skręca ci się w prawo i w lewo. Czy inaczej niż zwykle?

Dziękuję.