

Jean DUBUIS

# KURS PODSTAW EZOTERYKI



## LEKCJA 1 PODSTAWOWE ZASADY EZOTERYKI

Tłumaczenie: Karma Yonten Gyamtso

**Z Jedności powstałeś  
Jedność jest Twoim Przeznaczeniem  
Umysł wskazuje Ścieżkę powrotu  
A Serce jest Kluczem do każdego kroku**

## **PODSTAWOWE ZASADY EZOTERYCZNE**

### **CZYM JEST EZOTERYKA?**

Pierwszą kwestią, którą musimy przeanalizować, jest znaczenie terminu "ezoteryka". Etymologicznie słowo to oznacza "wewnętrzny" lub to, co jest zarezerwowane dla adeptów - dla tych, którzy działają we własnym wnętrzu - w przeciwieństwie do tego, co jest publiczne, co jest robione na zewnątrz, a więc jest egzoteryczne. Jest to jednak definicja niewystarczająca, aby w sposób zadowalający zrozumieć rzeczywistość ezoteryczną.

Jeśli nie chcemy używać definicji "a priori", powinniśmy zgodzić się na samym początku, że nie jest możliwe zdefiniowanie tego terminu w tym momencie, ponieważ doświadczenie ezoteryczne, które przekształca definicję a priori w osobiście doświadczoną wiedzę, nie może być zaoferowane na początku ścieżki wtajemniczenia.

### **WGLĄD W POCHODZENIE BYTU:**

Nie można zostać uczniem, a później adeptem ezoteryki, nie przyjmując na początku kilku aksjomatów. Prawda tych aksjomatów odsłaniać się będzie stopniowo poprzez doświadczenie kontaktu wewnętrznego.

Punkt pierwszy: Absolut jest źródłem Całości.

Punkt drugi: Esencja Absolutu jest źródłem człowieka.

Punkt trzeci: Cała manifestacja ma tylko jeden cel: stworzyć z Zera, które jest załącznikiem człowieka w Absolutcie, Nieskończoność.

Począwszy od Absolutu, hierarchia sił i energii w porządku malejącym jest następująca:

#### **Byt - Świadomość - Życie - Materia**

Byt wyłania się z Pustki i tworzy świadomość. Gdy tylko świadomość zaistnieje, tworzy Życie dla własnej potrzeby ewolucji.

Życie tworzy materię jako pole do eksperymentów, które musi przeprowadzić.

Kwestie te zostaną omówione później.

## ZAINTERESOWANIE EZOTERYKĄ

Jeśli interesujesz się ezoteryką, to dlatego, że odczuwasz pewną wewnętrzną tęsknotę, pewną potrzebę zrozumienia rzeczy i zrozumienia siebie. Ta tęsknota wskazuje, że przeszedłeś inicjację Nadiru (moment, w którym Inwolucja prowadzi cię do najgłębszego punktu materii - patrz Lekcja 3). To poszukiwanie wiedzy, spójnego zrozumienia świata nie może być zaspokojone przez naukę czy religię, dlatego zwracamy się ku dyscyplinom ezoterycznym w nadziei na znalezienie odpowiedzi na nasze wewnętrzne poszukiwania, które są mniej lub bardziej nieświadome, kiedy pojawiają się po raz pierwszy.

W efekcie - i możesz to sprawdzić - ezoteryka prowadzi, krok po kroku, do doświadczalnej pewności, do spójnej i zadowalającej wiedzy o świecie. Na początku jednak potrzebna jest swobodnie udzielona wiara i zaufanie jako elementy napędowe pracy. Wiara ta stopniowo zanika, a jej miejsce zajmuje Wiedza. Bądźcie bardzo ostrożni, poruszając się w sferze wiary, ponieważ, choć na początku może ona być siłą motywującą, może również doprowadzić do przyjęcia niespójnych idei i najgorszych przesądów.

## ŚWIADOMOŚĆ FIZYCZNA I NADŚWIADOMOŚĆ:

W naukach ezoterycznych, niezależnie od wybranej dyscypliny, każdy musi odnaleźć swoją własną Prawdę, przełamując wewnętrzne bariery. W świecie profanum psychika człowieka podzielona jest na dwie strefy: świadomą i nieświadomą. W rzeczywistości ta ostatnia nie jest nieświadoma. U człowieka nieświadomość jest nadświadomością, Wyższą Jaźnią, która jest w stałym kontakcie z "Uniwersalną Całością". Konieczność Inwolucji stworzyła bariery, które w każdej istocie oddzielają - mniej lub bardziej trwale - różne poziomy świadomości, istniejące pomiędzy Wyższą Jaźnią a świadomością fizyczną. **Prawdziwe wtajemniczenie, prawdziwy cel ezoteryki** polega na tym, aby najpierw uczynić te bariery przezroczystymi, a następnie zlikwidować je jako bariery i przywrócić połączenie z nadświadomością.

## INTELEKT: POMOC CZY PRZESZKODA?

Intelekt jest pierwszym problemem, z którym musi się zmierzyć początkujący. Niektóre szkoły ezoteryczne twierdzą, że jest on przeszkodą na drodze wtajemniczenia, ale i tak go używają. Problem polega na tym, że wiedza i metody, które pozwalają na penetrację sfery wewnętrznej, są przekazywane i przyswajane kanałem intelektu. Ten problem staje się prawdziwą przeszkodą, kiedy intelekt przestaje być medium, a staje się celem lub zadaniem samym w sobie.

Powinno być jasne, że z jednej strony język intelektu fizycznego, który podtrzymuje świadomość tego świata, nie jest językiem nadświadomości. Z drugiej strony, jeśli chcemy rozpocząć dialog między tymi dwoma poziomami świadomości, musimy oprzeć się na symbolice, która jest jedyną rzeczą mogącą przekroczyć wewnętrzne bariery na początku Drogi. Zasada tego dialogu jest następująca: intelekt próbuje przekazywać obrazy mentalne - takie, jakimi je rozumie na swoim poziomie - do świadomości wewnętrznej. Ta ostatnia trawi je i odsyła z powrotem, starając się jednocześnie przekazać swoją własną Prawdę fizycznemu intelektowi człowieka. W ten sposób, stopniowo, działanie barier wewnętrznych zmniejsza się i mogą one stać się otwartymi granicami, które można przekraczać bez paszportu. Oznacza to, że praca powinna być wykonywana metodycznie.

**WARUNKI DO PRACY EZOTERYCZNEJ:****A. Wybór czasu**

Najlepszym czasem na studiowanie ezoteryki jest wieczór, tuż przed snem. Jeśli nie możesz studiować, wtedy mentalnie i w ciszy przejrzyj poprzednie studia; powinny to być ostatnie myśli dnia przed zaśnięciem. Jest to ważne, ponieważ moment przejścia ze stanu czuwania do snu jest momentem, w którym wewnętrzne bariery częściowo się usuwają, w sensie fizyczno-psychicznym. I odwrotnie, kiedy się budzimy, bariery się podnoszą, w sensie fizyczno-psychicznym. Nie myśl o problemach nowego dnia i postaraj się przez chwilę pozostać w stanie pustki umysłowej, abyś mógł odebrać wewnętrzne przesłanie. Zanutuj jak najszybciej swoją fizyczną interpretację tego przesłania w notatniku i wpisz datę, w przeciwnym razie ta ulotna wiedza wyparuje i zniknie.

**B. Notatnik**

Z praktycznego punktu widzenia warto podzielić notatnik na 7 części. Pierwsza część poświęcona niech będzie okresowi od nocy z piątku na sobotę rano, kolejna - nocy z soboty na niedzielę itd. W każdy piątek wieczorem medytuj nad doświadczeniami z pierwszej części notatnika, w każdą sobotę wieczorem nad tymi z drugiej części notatnika itd. Zauważysz, że wiedza zapisana w te same noce - w tych samych częściach notatnika - jest uzupełniana co tydzień. Sprawdźcie, czy doświadczenia przeprowadzane w te same noce w tygodniu nie są zgodne z cyklem księżycowym. Ten punkt zostanie rozwinięty później. Zobaczmy wtedy, dlaczego noc z piątku na sobotę jest "Świątą Nocą", a co za tym idzie, pierwszą nocą ezoterycznego tygodnia.

**C. Oratorium**

Oratorium jest bardzo przydatne w pracy ezoterycznej. Może to być mały pokój lub miejsce w pokoju, szafa, a nawet walizka na ubrania. Pomieszczenie to staje się oratorium tylko w momencie pracy ezoterycznej - wewnętrznej i zewnętrznej. Nastawienie psychiczne ucznia tworzy oratorium. Lepiej jest być samemu, aby wykonać pracę, która jest do zrobienia; co najwyżej może być obecny twój partner. Podczas pracy w oratorium nie powinno przebywać żadne zwierzę - bez względu na to, jak bardzo byłoby sympatyczne. Zwierzęta nie przeszły inicjacji Nadir i dlatego ciśnienie kosmiczne w nich jest odwrotne do tego, które wywierane jest na tych, którzy pracują ezoterycznie. Szczególnie okultystyczne siły psów, a szczególnie kotów, które były wykorzystywane w magii egipskiej, mogą przynieść kłopoty tylko tym, którzy ich nie opanują. Jeśli oratorium jest pomieszczeniem wielorakiego użytku, zwierzę może być wpuszczone do środka, ale w godzinach pracy ezoterycznej może być wystawione na zewnątrz.

## OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA Z LUDŹMI I SPOŁECZEŃSTWEM

### TAJEMNICA

W pewnym okresie bardzo pilnowano, aby prawo tajemnicy było przestrzegane, ponieważ obawiano się, że osobista inicjacja mogłaby zniszczyć władzę doczesną. Nadal istnieje wiele błędnych wyobrażeń na temat prawa tajemnicy. Fakt, że jego rzeczywistość jest tak źle rozumiana, jest źródłem kłopotów współczesnego społeczeństwa. Gdyby rzeczywistość ezoteryczna była rzeczywiście szerzej rozpowszechniona, mogłaby dać początek filozofii-religii albo zmusić religie egzoteryczne do ponownego przemyślenia swoich dogmatów. W obu przypadkach kompatybilność nauki i religii byłaby większa, materializm mniej wyraźny, a obecny niepokój związany z życiem i śmiercią znacznie mniejszy. Ten niepokój jest podstawą wielu aktualnych problemów.

Prawo tajemnicy jest wykorzystywane przez wielu pseudo-mistrzów, "guru" i innych jako sposób na ukrycie swojej niewiedzy, nadanie sobie znaczenia milczeniem przy swojej bardzo skromnej wiedzy lub pozwolenie ludziom, aby uwierzyli, że są jedynymi, którzy mają władzę otwierania lub zamykania bram Świątyni. To jest negatywny aspekt tajemnicy.

Stwierdzamy, że wszystko, co może pomóc, wszystko, co prowadzi do Bramy Świątyni, może być i powinno być ujawnione każdemu, kto chce iść naprzód ścieżką ezoteryczną pod warunkiem, że będzie on pracować a następnie dzielić się z innymi informacjami - tajemnicami, które zostały ujawnione. Czyś nie było powiedziane: "Dawajcie, a będzie wam dane"?

Nie ma problemu z ujawnianiem tajemnic alchemicznych, kabalistycznych czy inicjacyjnych, ponieważ mogą one być praktycznie wykorzystane tylko przez tych, którzy osiągnęli odpowiedni stan wewnętrzny, czyli przez tego, kto jest już zaangażowany na Ścieżce Mądrości. Z drugiej strony, doświadczenie wewnętrzne, czyli to, co Inicjowany znajduje za zasłoną Świątyni, powinno pozostać tajemnicą. Każdy powinien znaleźć je na własną rękę. Jest to rzeczywiście wiedza ponadintelektualna, która może być wyrażona jedynie przez Słowo, a nie przez ludzką mowę. Próba przekazania drugiemu człowiekowi naszych wewnętrznych objawień obciąża go odpowiedzialnością, której może nie być w stanie udźwignąć. Przesuwanie zasłony Świątyni za kogoś innego świadczy o braku mądrości, który zdecydowanie spowalnia autora na jego własnej drodze.

Podsumowując, **nie należy ukrywać procesów, które prowadzą do wiedzy, ale należy bardzo ostrożnie mówić o naturze doświadczeń, które wynikają z dostępu do tej wiedzy.**

Podobną zasadę można zaobserwować w świecie profanum, gdzie, nie "bawiąc się" w tajemnicę, dyskrecja i rezerwa są często konieczne z dwóch bardzo różnych powodów. Po pierwsze, powierzając ślepo ludziom nasze projekty i zamiary, podejmujemy ryzyko wywołania negatywnych działań ze strony tych, którzy chcieliby nas zniszczyć. Powinniśmy więc być czujni. Po drugie, fakt mówienia o trudnościach, w pracy, finansach, zdrowiu, angażuje "moc Słowa". Problemy wtedy "krystalizują się", utralają, stają się bardziej złożone i trudniejsze do rozwiązania. Unikaj nadawania im dużej siły poprzez mowę, a nawet pismo, które również ma taki sam efekt w tej dziedzinie.

## PRAGNIENIA

Zaawansowani adepci na ścieżce ezoterycznej twierdzą, że serce człowieka wibruje na wszystkich poziomach i dlatego jest bardzo ważnym przewodnikiem. Miłość jest wyrazem serca, a nie seksualności czy sentymentalności. Miłość to hojność w zrozumieniu, w pomocy udzielanej innym. Nie oznacza to, że powinniśmy próbować uszczęśliwiać innych, kierując się naszą własną koncepcją ich szczęścia. Prawdziwa wielkoduszność polega na poszanowaniu wolności innych.

Jeśli chodzi o pragnienia: seksualność, jedzenie i picie, właściwą zasadą nie jest ani nadmiar, ani asceza, która wysusza ciało i czyni je niedostępnym dla prawdziwych energii duchowych. Mogą się zdarzyć sytuacje, w których pożądane jest ograniczenie ilości jedzenia, ale jest to tylko chwilowe i będzie konieczne dopiero po zrozumieniu mechanizmów, które to uzasadniają.

Seksualność jest częścią stworzenia i dlatego ma wartość i zastosowanie wykraczające poza prokreację. Nie sięgając aż tak daleko jak tantrycy, którzy opowiadają się za czysto seksualną ścieżką inicjacyjną, niezbyt dobrze przystosowaną do warunków panujących na Zachodzie, uważamy, że normalne życie we dwoje jest pomocne w równoważeniu wewnętrznych energii. Przeciwnie bieguny męczyzny i kobiety mogą się wzajemnie równoważyć. Pierwotny człowiek był androgyniczny i ta androgynia jest częściowo przywrócona w normalnej parze fizycznej. Zwróćmy uwagę, że pary homoseksualne (męskie lub żeńskie) nie powinny być postrzegane jako podążające taką drogą (prowadzącą do stanu androgynii).

Asceza może wysuszyć serce i może być przeszkodą na drodze. Jednak życie w samotności może nie mieć żadnych wad, jeżeli wystarczająca **ofiarność umysłowa ożywi serce**.

W tym wszystkim każda osoba musi stopniowo znaleźć to, co jej odpowiada, ponieważ prawdopodobnie każda istota znajdzie rozwiązanie dla siebie.

## WIEDZA I WEWNĘTRZNA WOLNOŚĆ

Pierwszy wielki krok na ścieżce ezoterycznej robi się, gdy udaje się zaprezentować siebie i zapukać do bramy Świątyni; ale brama otwiera się tylko wtedy, gdy ten, kto puka, jest **prawdziwie wolnym** Poszukiwaczem Wiedzy.

Człowiek może zdobyć różne porcje wiedzy, które nie są tej samej natury ani tej samej wartości. Na początku badań wiedzę tę można podzielić na dwie kategorie. Pierwsza z nich to wiedza wynikająca z badania przyrody. Ta wiedza jest prawdziwa i nie zmienia się, jeśli studiuje się ją we właściwy sposób. Alchemicy nazywają ją wiedzą "stałą". Podobnie jest z wiedzą zdobytą dzięki fizyce, chemii, alchemii, astronomii, astrologii itd. W tej dziedzinie człowiek nie może wpływać na prawa, które poznaje. Może on korzystać z tych praw tylko wtedy, gdy się im poddaje. Nad Naturą można zapanować tylko poprzez podporządkowanie się jej.

Z drugiej strony, druga kategoria wiedzy pochodzi z ludzkich konwencji, takich jak prawa cywilne, chociaż starają się one również odzwierciedlać ogólne zasady równowagi występujące w przyrodzie. Wiedza ta jest przekazywana przez zwyczaje, życie społeczne, a jeszcze bardziej przez dogmaty religijne. Jest to wiedza stworzona przez człowieka i modyfikowana przez zmiany zachodzące w społeczeństwie lub religii. Warto się nad tym zastanowić, ponieważ nasza nadświadomość nie może



przyjmować elementów wiedzy sprzecznych z prawami natury. Konwencje ludzkie są dla niej mało ważne lub w ogóle jej nie dotyczą i dlatego nie ma sensu, starając się mniej lub więcej, próbować jej przekazywać, z wyjątkiem jednej małej kwestii etycznej, która dotyczy naszego stosunku do społeczeństwa, w którym się znajdujemy.

Tylko Wtajemniczony jest istotą prawdziwie wolną. Wolność fizyczna zależy od społeczeństwa, w którym żyjemy, i od naszej pozycji w tym społeczeństwie. Prawdziwe wyzwolenie uzyskuje się jednak poprzez oczyszczenie umysłu. W trakcie zwykłego życia wielu ludzi rezygnuje z pewnych zachowań lub satysfakcji po prostu dlatego, że mają obsesję na punkcie fałszywych wartości, które przeniknęły do ich fizycznej świadomości. Ta impregnacja jest wynikiem zwyczajów społecznych, dogmatów religijnych, a nawet praw cywilnych, które nie mają żadnego związku z zasadami Natury ani wewnętrznymi strukturami człowieka. W rezultacie dochodzi do blokad umysłowych.

Każdy musi oczyścić w sobie to wszystko, co przeszkadza mu w poszerzaniu punktu widzenia, tolerancji i wielkoduszości serca. W żadnym wypadku nie należy zakochiwać się w swoich ideach. Porównajcie to, co nowe, z tym, co już macie, i wybierzcie to, co wydaje się najlepsze. Powinniście być gotowi porzucić przestarzałe koncepcje.

## EGREGORY

Mamy poważne powody, by nalegać, by każdy uczeń dążył do maksymalnej wolności umysłowej w naszym fizycznym świecie. Prawdziwa inicjacja jest bowiem całkowitym wyzwoleniem. Jak możesz oczekiwać, że twoje Wyższe Ja pomoże ci się wyzwolić, jeśli nie robisz tego w sferze, która jest już dla ciebie dostępna?

Drugim istotnym powodem, dla którego należy się zatrzymać przy tym punkcie, jest temat egregorów. Co to jest egregore? Jest to psychiczna i astralna tożsamość grupy. Wszyscy członkowie grupy, rodziny, klubu, partii politycznej, religii, a nawet państwa, są psychicznie włączeni w egregore organizacji, do której należą. Oczywiście, każdy z nas należy do kilku egregorów jednocześnie. Dlatego każda osoba, która jest zaangażowana w działalność grupy, odbiera w swojej psychice wpływy egregorów, czyli astralnych odpowiedników grupy. Proces ten jest nieświadomy. Wynikającymi z tego wadami są, po pierwsze, w większości przypadków pewne zakłócające wpływy psychiczne, a po drugie, ograniczenie wolności wewnętrznej. Nie da się uwolnić od pewnych egregorów, na przykład od egregorów kraju, w którym się mieszka. Powinniśmy jednak uwolnić się od wszystkich egregorów, które nie są niezbędne. W rzeczywistości egregore rośnie dzięki wsparciu tworzących go członków, którzy z kolei poprzez swoje powtarzające się działania ożywiają go, pomagając mu w jakiś sposób utrzymać swoją moc. Dla początkującego właśnie w tym tkwi niebezpieczeństwo, tym bardziej że człowiek ma skłonność do szukania ochrony, której ceną jest często utrata wolności. Odradzamy udział w rytuałach grupowych, aby jak najbardziej ograniczyć wpływ jakiegokolwiek egregoru.

Bądź jednak ostrożny. Wieczna Mądrość sprawiła, że urodziliśmy się i jesteśmy tam, gdzie jest najlepiej dla naszej ewolucji - wbrew temu, co się czasem wydaje - i dlatego wolność umysłowa nie powinna przekształcić nas w jednostki aspołeczne. Powinna po prostu dawać wolność na wewnętrznej ścieżce, uwalniając nas od niepotrzebnych przeszkód.

## POZYTYWNE MYŚLENIE

Jednym z elementów, który jest również bardzo ważny dla osiągnięcia sukcesu na ścieżce ezoteryki, jest wyeliminowanie negatywnych emocji z umysłu. Trzeba starać się najpierw dostrzegać pozytywne strony rzeczy, starać się dawać pierwszeństwo pozytywnemu spojrzeniu.

Po przestudiowaniu i rozważeniu jakiejś kwestii sformułuj swój punkt widzenia; bądź świadomy jej negatywnego aspektu, ale najpierw staraj się dostrzec jej pozytywną stronę, nawet jeśli jest ona słaba. W lekcji nr 5 zajmiemy się wpływem Słowa. Ponieważ wiemy, że mowa człowieka jest w relacji, w rezonansie ze Słowem, powinniśmy unikać słów lub zdań o negatywnej konotacji lub jakości. Zamiast bezpośrednio potwierdzać negatywny aspekt jakiejś rzeczy, lepiej jest pozytywnie wyrazić odwrotność jej negatywnej cechy. Na przykład, jeśli za pomocą Słowa chcesz wpłynąć na pogodę, nie formułuj tego jako: "Życzę sobie deszczu", gdyż większość ludzi uważa deszcz - świadomie i nieświadomie - za przeszkodę, ale raczej poproś, aby ziemia otrzymała wodę, której potrzebuje, aby zaspokoić swój głód i pragnienie.

W tej samej sferze wpływu umysłu, jeśli na początku nie czujesz się dobrze nastawiony do jakiejś osoby, spróbuj najpierw nawiązać kontakt, aby sprawdzić, czy można osiągnąć harmonię. Tak samo, gdy pojawia się pomysł lub projekt, nie odrzucaj go od razu. Zawsze daj sobie trochę czasu na zastanowienie się, na medytację, zanim udzielisz odpowiedzi, i dobrze przeanalizuj oba aspekty - pozytywny i negatywny - ale zawsze zaczynaj od pozytywnego.





## PRACA W ORATORIUM

### OGÓLNE ZASADY

Mówiliśmy już o niektórych aspektach oratorium, a teraz uzupełnimy ten temat, mając na uwadze to, co musimy osiągnąć podczas tych zajęć.

### URZĄDZENIE ORATORIUM

- najlepiej przeznaczyć na ten cel dedykowane pomieszczenie (wystarczy nawet 2m<sup>2</sup>), ale nie jest to konieczne;
- drewniany ołtarzyk: wystarczy np. mały stolik, lub inna podstawka;
- wygodne krzesło lub fotel;
- lustro, w którym można zobaczyć swoją głowę i klatkę piersiową;
- 2 świeczniki;
- palnik do kadzideł (kadzielnica);
- segregator podzielony na części;
- możliwość regulacji światła (elektrycznego lub słonecznego);
- jak najlepsza izolacja akustyczna;
- komfortowa temperatura;
- odpowiednia wentylacja.

### PRZYGOTOWANIE PRZED WEJŚCIEM DO ORATORIUM

Oczyść się za pomocą wody. Weź prysznic i medytuj nad tym, że woda oczyszcza twoje ciało. Załóż czyste ubranie. Wypij szklankę wody (Mens sana in corpore sano - W zdrowym ciele zdrowy duch).

### ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W ORATORIUM

#### **Praca intelektualna**

Studiowanie kursu, powtarzanie ćwiczeń, ew. robienie notatek. Przed przystąpieniem do wykonania ćwiczenia zawsze przeczytaj całe ćwiczenie. Ołtarz może służyć jako powierzchnia do pisania, jeśli w pobliżu nie ma innego oparcia.

Oświetlenie powinno być normalne. Można zapalić małe kadzidełko.

#### **Praca ezoteryczna**

Słabe światło elektryczne lub jego brak.

Zapal obie świece.

Zapal kadzidło.

Usiądź wygodnie. Przyjmij pozycję hieratyczną: tułów pionowo, ręce na udach, uda rozstawione, stopy płasko na ziemi, lekko rozstawione.

1) Oddychanie: przez minutę lub dwie wykonuj ćwiczenie kwadratowego oddychania:

- a) opróżnij płuca, wdech przez 5 sekund;
- b) zatrzymanie na 5 sekund;
- c) wydychaj powietrze przez 5 sekund;
- d) zatrzymanie na 5 sekund.

Początkowo nie należy przekraczać 4-5 sekund w każdej fazie. W przypadku wystąpienia bólu lub dyskomfortu należy natychmiast przerwać ćwiczenie.

2) Staraj się zachować spokój psychiczny i skoncentrować się na tym, że słuchasz Wyższego Ja.

3) Wykonuj wybraną pracę lub ćwiczenie, a zwłaszcza rób notatki na koniec sesji oratoryjnej, ponieważ nie da się wykonać wszystkich ćwiczeń w ciągu jednej sesji.

4) Na każdej sesji:

- a) myśl pozytywnie;
- b) staraj się myśleć samodzielnie, aby osiągnąć większą wolność myśli, z dala od wszelkich egregorów.
- c) otwórz swoje serce i słuchaj go
- d) medytuj zgodnie ze wskazaniem dnia w zeszycie eksperymentów
- e) próba uzyskania pustki umysłowej, czyli **człowiek nawet nie myśli, że nie myśli**
- f) wybierz gest lub zdanie, które oznacza, że praca została zakończona. Zapisz wybrany znak i nie zmieniaj go przez jakiś czas.

**PROPONOWANE ĆWICZENIE:****KONCENTRACJA NA SZACHOWNICY**

- Znajdź szachownicę lub zrób samodzielnie czarno-białą siatkę (np. 10x10 kwadratów).
- Połóż ją poziomo przed sobą.
- Umieść palące się świece po obu stronach.
- Skieruj wzrok na szachownicę. Stopniowo, niekoniecznie od pierwszej sesji, plansza nabierze jednolitego koloru, a kwadraty znikną. Białe kwadraty są symbolami energii czynnej, czarne - energii biernej. Jednolity kolor jest wynikiem równowagi pomiędzy tymi dwoma czynnikami. Powodzenie tego ćwiczenia przyczynia się do przywrócenia równowagi energii w nas samych.
- Wykonaj znak zamknięcia.



**Lekcja ta może wydawać się długa i rozproszona. Wydaje się jednak konieczne, aby na samym początku podać wszystkie informacje, które mogą pomóc w zrozumieniu odpowiedniego stanu umysłu, wymaganego do wykonywania udanej pracy ezoterycznej.**

***ORA ET LABORA!  
MÓDL SIĘ I PRACUJ!***