



AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds

Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

Transkrypcja wideo - polska

Światy wewnętrzne, światy zewnętrzne - część 4: Ponad myślenie

Życie, wolność i pościg za szczęściem. Żyjemy, poszukując szczęścia "tam" jakby było towarem. Staliśmy się niewolnikami własnych żądz i pragnień. Szczęście nie jest czymś, co można dogonić lub kupić jak tani garnitur. To jest Maya, iluzja, nieskończona gra form.

W tradycji buddyjskiej, Samsara, lub też niekończący się cykl cierpienia jest utrzymywany przez pragnienie przyjemności i niechęć do bólu. Freud określił to jako "zasada przyjemności". Wszystko, co robimy jest próbą osiągnięcia przyjemności, zdobycia czegoś, czego chcemy, i odepchnąć coś, co jest niepożądane, czego nie chcemy. Nawet proste organizmy, jak Pantofelek tak robią. Nazywa się to: odpowiedzią na bodziec. W przeciwieństwie do Pantofelka, ludzie mają większy wybór. Posiadamy wolność myślenia, i to jest właśnie sedno problemu. Myślenie o tym czego chcemy, wymknęło się spod kontroli. Kłopot współczesnego społeczeństwa polega na tym, że staramy się zrozumieć świat, nie w kategoriach archaicznej, wewnętrznej świadomości, ale poprzez ciągłą kwalifikację i katalogowanie świata zewnętrznego, za pomocą naukowych środków i myśli.

Myślenie prowadzi jedynie do większej ilości myślenia i pytań. Staramy się poznać najskrytsze siły, które tworzą świat i wyznaczają jego bieg. Ale wyobrażamy je sobie, jako coś poza nami, nie jako żywą istotę, integralną część naszej natury. Sławny psychiatra Carl Jung powiedział: "Ten, kto patrzy na zewnątrz - śni, kto patrzy do wewnątrz - budzi się." Nie jest czymś złym dążyć do przebudzenia, do szczęścia. Złym jest szukać szczęścia na zewnątrz, podczas gdy można je znaleźć tylko wewnątrz.

4 sierpnia 2010, na konferencji Techonomy w Lake Tahoe w Kalifornii, Eric Schmidt - CEO [prezes] Google, podał zdumiewającą statystykę. Obecnie w ciągu dwóch dni generujemy tyle informacji, co od zarania cywilizacji do 2003 roku według Schmidta. To około 5 eksabajtów danych. Nigdy w historii ludzkości, nie było aż tyle myślenia i nigdy nie było aż tyle zgiełku, na naszej planecie. Czy to możliwe, że za każdym razem gdy myślimy o rozwiązaniu jakiegoś problemu, tworzymy dwa kolejne problemy? Co dobrego jest w tym całym myśleniu, jeśli nie prowadzi ono do większego szczęścia? Czy jesteśmy szczęśliwsi? Bardziej niezależni? Bardziej radośni, w wyniku całego tego myślenia? Czy też ono izoluje nas, odłączając od głębszego i ważniejszego doświadczenia życia? Myślenie, działanie i robienie, muszą być w równowadze z byciem. W końcu jesteśmy ludzkimi istotami, nie ludzkimi czynami.

Chcemy zmiany i stabilności w tym samym czasie. Nasze serca stały się oderwane od spirali życia, prawa zmian, w miarę jak nasze myślące umysły, prowadziły nas ku stabilności, bezpieczeństwu i pacyfikacji zmysłów. Z chorobliwą fascynacją oglądamy zabójstwa, tsunami, trzęsienia ziemi i wojny. Nieustannie staramy się zająć nasz umysł, wypełnić go informacjami. Telewizja sącząca się na żywo ze wszystkich możliwych urządzeń. Gry i zabawy. Wiadomości tekstowe. I wszystkie możliwe błache sprawy. Daliśmy się zahipnotyzować niekończącemu się strumieniowi nowych obrazów, informacji, nowym sposobom aby zwodzić i tłumić zmysły. W czasie cichej wewnętrznej refleksji, nasze serca mogą powiedzieć nam że istnieje coś więcej do przeżycia, niż nasza obecna rzeczywistość, że żyjemy w świecie głodnych duchów. Wiecznie

spragnionych i nigdy nie zaspokojonych. Stworzyliśmy gąszcz informacji, które latają wokół planety, umożliwiając więcej myślenia, więcej pomysłów, jak naprawić świat, jak rozwiązać problemy, które istnieją tylko dlatego, że umysł je stworzył. Myślenie spowodowało cały wielki bałagan, w którym jesteśmy teraz. Toczmy wojny przeciwko chorobom, wrogom i problemom.

Paradoksem jest, że to czemu stawiamy opór, utrzymuje się. Im bardziej się czemuś opierasz, tym silniejsze się to staje. To jest jak ćwiczenie mięśnia, w rzeczywistości wzmacniasz dokładnie to, czego chcesz się wyzbyc. A więc jaka jest alternatywa dla myślenia? Jakiego innego mechanizmu ludzie mogą używać, by istnieć na tej planecie? Podczas gdy kultura Zachodu w ostatnich stuleciach skupiła się na badaniu świata za pomocą myśli i analiz, inne starożytne kultury opracowały równie zaawansowane techniki zgłębiania przestrzeni wewnętrznej. Utrata naszego połączenia z wewnętrznymi światami zaburzyła równowagę na naszej planecie.

Starożytny aforyzm "Poznaj siebie" został zastąpiony przez pragnienie doświadczania zewnętrznego świata form. Odpowiedź na pytanie "Kim jestem?" to nie tylko kwestia opisanego tego, co znajduje się na twojej wizytówce. W buddyzmie, nie jesteś treścią swojej świadomości. Nie jesteś tylko zbiorem myśli i idei, bo za tymi myślami jest ten, kto jest świadkiem myśli. Imperatyw "Poznaj siebie" to koan w Zen, nierozwiązywalna zagadka. Ostatecznie umysł będzie wyczerpany, próbując znaleźć odpowiedź. Jak pies goniący własny ogon, to tylko tożsamość ego chce znaleźć odpowiedź, cel. Prawda o tym, kim jesteś, nie wymaga odpowiedzi ponieważ wszystkie pytania kreowane są przez egoistyczny umysł. Nie jesteś swoim umysłem. Prawda nie leży w większej ilości odpowiedzi, ale w mniejszej ilości pytań. Jak powiedział Joseph Campbell: "Nie sądzę, że ludzie szukają sensu życia, raczej chodzi nam o doświadczenie życia jako takiego,(...) byśmy naprawdę doznali upojenia faktem życia."

Kiedy Budda został spytany: "Czym jesteś?", powiedział po prostu "Jestem przebudzony." Co to znaczy, być przebudzonym? Budda nie mówi dokładnie, ponieważ rozkwit każdego indywidualnego życia jest inny. Ale mówi jedno: to jest koniec cierpienia. Każda z głównych religii, ma nazwę dla stanu przebudzenia. Niebo, Nirvana, czy Moksza. Spokojny umysł, to wszystko czego potrzebujesz, aby zrozumieć naturę strumienia. Wszystko inne stanie się, gdy twój umysł stanie się spokojny. W tej ciszy, budzą się wewnętrzne energie i działają bez twojego wysiłku. Jak mówią Taoiści, "Chi podąża za świadomością." Będąc spokojnym, człowiek zaczyna słyszeć mądrość roślin i zwierząt. Zaczyna słyszeć ciche podszepty marzeń i zauważać subtelny mechanizm, poprzez który te marzenia się materializują. W Tao Te Ching, ten rodzaj życia jest nazywany "Wei wu wei" "Działanie, niedziałanie"

Budda mówił o "środkowej drodze", jako ścieżce która prowadzi do oświecenia. Arystoteles opisał "złoty środek", środek między dwiema skrajnościami, jako drogę piękną. Nie zbyt wiele wysiłku, ale też nie za mało. Yin i yang w idealnej harmonii. Wedantyjskie pojęcie Maya, lub iluzja, oznacza że nie doświadczamy samej rzeczywistości, ale raczej jej projekcji, stworzonej przez umysł. Oczywiście twoje myśli pozwalają ci doznawać wibracyjnego świata w pewnym stopniu, ale nasz wewnętrzny spokój, nie musi być uzależniony od zewnętrznych wydarzeń. Opisywanie świata zewnętrznego, niezależnie od badanego przedmiotu jest fundamentem nauki. Ale nasze zmysły dostarczają nam tylko pośrednich informacji. Nasze wyobrażenia o tym stworzonym-przez-umysł fizycznym świecie są zawsze filtrowane przez zmysły i przez to zawsze niepełne. Jest jedno pole wibracyjne, leżące u podstaw wszystkich zmysłów. Osoby z chorobą zwaną "synestezją", czasem doświadczają tego wibracyjnego pola na inne sposoby. Synestyk widzi dźwięki jako kolory lub kształty, albo łączy cechy jednego zmysłu z innym. Synestezja odnosi się do syntezy lub wymieszania się zmysłów. Czakry i zmysły są jak pryzmat filtrujący kontinuum wibracji. Wszystkie rzeczy we wszechświecie wibrują ale z różnymi prędkościami i częstotliwościami.

Oko Horusa składa się z sześciu symboli, z których każdy reprezentuje jeden ze zmysłów. Podobnie jak w starożytnym systemie wedyjskim, myśl jest uważana za zmysł. [od góry: Węch, Wzrok, Myśl, Słuch, Smak, Dotyk] Myśli są odbierane równocześnie z doznaniem odczuwanym przez ciało. Pochodzą one z tego samego źródła wibracyjnego. Myślenie jest po prostu narzędziem. Jednym z sześciu zmysłów. Ale wywyższyliśmy je tak mocno, że identyfikujemy samych siebie z naszymi myślami. Fakt, że nie rozpoznajemy myśli, jako jednego z sześciu zmysłów jest niezwykle istotny. Jesteśmy tak zanurzeni w myślach, że próba opisanego ich jako zmysłu, jest jak mówienie rybie o wodzie. Woda, co woda? W Upaniszadach jest napisane: Nie to co oko widzi, ale to co sprawia, że oko widzi. Ty wiesz, że właśnie to jest Brahma, a nie to, co tu wszyscy czczą. Nie to co ucho słyszy, ale to co sprawia, że ucho słyszy. Ty wiesz, że właśnie to jest Brahma, a

nie to, co tu wszyscy czczą. Nie to co mowa może wypowiedzieć, ale to co sprawia, że mowa może mówić. Ty wiedz, że właśnie to jest Brahma, a nie to, co tu wszyscy czczą. Nie to co umysł może myśleć, ale to co sprawia, że umysł może myśleć. Ty wiedz, że właśnie to jest Brahma, a nie to, co tu wszyscy czczą.

W ostatniej dekadzie, nastąpił wielki postęp w dziedzinie badań mózgu. Naukowcy odkryli neuroplastyczność, termin sugerujący, że fizyczne połączenia w mózgu zmieniają się w zależności od myśli przebiegających przez niego. Kanadyjski psycholog Donald Hebb, wyraził to w ten sposób: "Neurony, które się razem pobudzają, łączą się ze sobą". Neurony łączą się najmocniej, gdy osoba jest w stanie ciągłej uważności. Oznacza to, że możliwe jest wykreowanie własnego, subiektywnego doznania rzeczywistości. Dosłownie, jeśli twoje myśli pełne są strachu, obaw, lęku i negatywności, wtedy rosną połączenia tych myśli i to one rozwijają. Jeśli kierujesz swoje myśli na miłość, współczucie, wdzięczność i radość, tworzysz połączenia powtarzające te doświadczenia. Ale jak to zrobić, gdy jesteśmy otoczeni przez przemoc i cierpienie? Czy nie są to pewnego rodzaju złudzenia lub myślenie życzeniowe? Neuroplastyczność nie jest tym samym, co koncepcja New Age, że tworzysz swoją rzeczywistość poprzez pozytywne myślenie. Chodzi właściwie to samo, czego nauczał Budda 2500 lat temu.

Medytacja Vipassana, zwana też "medytacją wglądu" może być opisana jako samodzielna neuroplastyczność. Akceptujesz swoją rzeczywistość dokładnie taką, jaka ona jest - jaka FAKTYCZNIE jest. Ale doświadczasz jej na głównym poziomie odczuwania, na poziomie wibracyjnym lub energetycznym, bez osądów i wpływu myśli. Poprzez utrzymywanie uwagi na głównym poziomie świadomości, tworzą się połączenia, umożliwiające zupełnie inne postrzeganie rzeczywistości. Mamy to "w tle" przez większość czasu. Ciągłe pozwalamy myślom o świecie zewnętrznym kształtować nasze sieci neuronowe, ale nasz wewnętrzny spokój, nie musi być uzależniony od zewnętrznych wydarzeń. Okoliczności nie mają znaczenia. Tylko mój stan świadomości ma znaczenie. Medytacja, w Sanskrycie znaczy: "być wolnym od pomiarów". Wolnym od wszelkich porównań. Być wolnym od każdego "stawania się". Nie próbujesz stać się czymś innym. Jesteś w porządku z tym, co jest. Sposobem na wzniesienie się ponad fizyczne cierpienie, jest całkowita jego akceptacja. Powiedzenie "tak" dla niego. Zatem to ono powstaje w tobie, raczej niż ty jesteś w nim. Jak żyć w taki sposób, aby świadomość nie była dłużej w konflikcie z jej treścią? Jak opróżnić serce, pełne błachych ambicji?

Musi nastąpić całkowita rewolucja w świadomości. Radykalna zmiana w orientacji, od świata zewnętrznego do wewnętrznego. Rewolucja, która dokona się nie tylko przez siłę woli i wysiłek. Ale również przez poddanie się. Akceptacja rzeczywistości takiej, jaka jest. //"Tylko z serca można dotknąć nieba" - Rumi// Obraz Chrystusa z gorejącym sercem, silnie odwołuje się do idei otwarcia się na cały ból. Ktoś musi przyjąć WSZYSTKO, jeżeli chce pozostać otwartym na źródło ewolucyjnej energii. To nie oznacza, że stajesz się masochistą, nie szukasz bólu, ale gdy on przychodzi, co nieuchronnie nastąpi, po prostu akceptujesz rzeczywistość TAKĄ JAKA JEST, zamiast pragnienia wykreowania jakiejś innej rzeczywistości. Hawajczycy długo wierzyli że to przez serce, że uczymy się prawdy. Serce ma swoją własną inteligencję, tak jak mózg. Egipcjanie wierzyli, że to serce - nie mózg, był źródłem ludzkiej mądrości. Uważali serce za centrum duszy i osobowości. To poprzez serce przemawiał boski, dając starożytnym Egipcjanom wiedzę o ich prawdziwej ścieżce. Ten papirus przedstawia "ważenie serca". Uznawano za rzecz dobrą, wejście w życie pozagrobowe z lekkim sercem. Oznaczało ono, że osoba żyła dobrze. Jeden uniwersalny, fundamentalny etap, przez który ludzie przechodzą w procesie przebudzenia centrum serca to doświadczenie własnej energii jako energii wszechświata. Kiedy pozwolisz sobie poczuć tę miłość, być tą miłością, gdy połączysz wewnętrzny świat ze światem zewnętrznym, wszystko stanie się jednym. Jak można doświadczyć muzyki sfer?

Jak otworzyć serce? Sri Ramana Maharishi powiedział: "Bóg mieszka w tobie, jako ty i nie musisz nic robić by osiągnąć zjednoczenie ze sobą, czy Bogiem. To jest już twój prawdziwy i naturalny stan. Wystarczy porzucić wszystkie poszukiwania, zwrócić uwagę do wewnątrz i poświęcić swój umysł, na rzecz jednej świadomości, promieniującej w samym sercu twojej istoty. Na to, aby doznać swojego życia tu i teraz, uważność jest jedynym, bezpośrednim i natychmiastowym sposobem." Kiedy medytujesz i obserwujesz odczucia wewnątrz, twoją wewnętrzną żywotność, tak naprawdę obserwujesz zmiany. Ta siła zmian pojawia się i przemija gdy energia zmienia formę. Stopień, do jakiego dana osoba ewoluowała, lub stała się oświecona, to jest stopień, w jakim zyskała zdolność przystosowania się do każdej chwili, lub zdolność do przemiany stale zmieniającego się strumienia okoliczności, bólu i przyjemności w błogość. Lew Tołstoj, autor "Wojny i pokoju", powiedział: "Każdy myśli o zmienianiu świata, ale nikt nie myśli o zmienianiu siebie." Darwin powiedział, że najważniejszą

cechą, warunkującą przetrwanie gatunku, jest nie siła czy inteligencja, ale zdolność przystosowania się do zmian. Trzeba stać się mistrzem w adaptacji.

To jest właśnie buddyjskie nauczanie o "Annica". Wszystko powstaje i przemija, zmienia się. Ciągłe się zmienia. Cierpienie istnieje tylko dlatego, że stajemy się przywiązani do konkretnej postaci. Kiedy złączysz się ze swoim świadkiem, ze zrozumieniem annica, w twoim sercu powstaje błogość. Święci, mędrcy i jogini w całej historii, jednogłośnie opisują święte zjednoczenie, które pojawia się w sercu. Czy są to pisma świętego Jana od Krzyża, poezja Rumi, czy tantryczne nauki z Indii, Wszystkie te nauki, próbują wyrazić subtelny tajemnicę serca. W sercu jednoczy się Shiva i Shakti. Męska wnikliwość w spiralę życia i kobiece poddanie się zmianom. Bycie świadkiem i bezwarunkowa akceptacja wszystkiego, co jest. Aby otworzyć swoje serce, musisz otworzyć się na zmiany. Aby żyć w tym pozornie stałym świecie, tańczyć z nim, pasjonować się nim, żyć w pełni, kochać w pełni, ale jednocześnie wiedząc, że to jest nietrwałe i że ostatecznie wszelkie formy rozpuszczają się i zmieniają. Szczęście to energia, która jest odpowiedzią na bezruch i ciszę. Pochodzi ona, z opróżniania świadomości z całej jej zawartości. Treść tej energii szczęśliwości, zrodzonej z bezruchu - TO JEST świadomość. Nowa świadomość serca. Świadomość, złączona ze WSZYSTKIM co JEST.

"Nie zmienisz nic walcząc z rzeczywistością. Żeby coś zmienić, zbuduj nowy model który sprawi, że istniejący model stanie się przestarzały." - Buckminster Fuller