



AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds

Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

Transcriere video - română

Lumile interne, Lumile externe - Partea 4: Dincolo de gândire

Viata, libertatea si cautarea fericirii. Ne traim vietile noastre urmarind fericirea "de dincolo " ca si cand ar fi "materia prima". Am devenit sclavii dorintelor si poftelor noastre. Fericirea nu este ceva ce poate fi dobandit sau achizitionat asemanator unui costum ieftin. Aceasta inseamna Maya, iluzie, jocul fara de sfarsit al formei.

In traditia budista, Samsara, sau ciclul nesfarsit de suferinta, este perpetuat prin pofta placerilor si aversiunea fata de durere. Freud se referea la aceasta spunandu-i "principiul placerii." Tot ceea ce facem este o incercare de a crea placere, pentru a obtine ceva ce ne dorim, sau pentru a impinge departe ceva nedorit, pentru ca nu-l vrem. Chiar si un simplu organism, cum ar fi parameciul, face acest lucru. Este numit ca "raspuns la stimuli". Spre deosebire de un parameciu, oamenii au mai multe optiuni. Suntem liberi sa gandim si acesta-i centrul problemei. Aceasta este gandirea orientata spre ceea ce dorim, scapata de sub control. Dilema societatii moderne este ca noi cautam, pentru a intelege lumea, nu in constiinta interioara, arhaica, ci cuantificam si calificam ceea ce percepem ca fiind lumea exterioara, prin utilizarea stiintifica a mijloacelor si rationamentelor.

Gandire a condus doar la mai o mare aprofundare , la mai multe intrebari. Noi cautam sa cunoastem fortele interioare ce creeaza lumea si-i ghideaza cursul. Dar noi concepem aceasta esenta ca fiind exterioara noua, nu ca un lucru viu, intrinsec naturii noastre. Asa a gandit si renumitul psihiatru Carl Jung, care a spus: "unul care priveste visele din afara iar altul care priveste spre trezirea interioara. " Nu este gresit sa doreasca sa fie treaz, sa fie fericit. Ceea ce este gresit este prin "a cauta fericirea in afara" atunci cand poate fi gasita doar in interior.

La data de 04 august 2010, la conferinta Techonomy in Lake Tahoe, California, Eric Schmidt, CEO al Google, a mentionat o uluitoare statistica. La fiecare doua zile producem la fel de multe informatii cat am facut-o de la inceputurile civilizatiei pana in 2003, conform lui Schmidt. Asta e ceva de genul 5 exabytes de date. Niciodata in istoria omenirii nu a existat atat de multa gandire si nu au fost niciodata atat de multe turbulentele pe planeta. Ar putea fi faptul ca, de fiecare data cand ne gandim la solutia unei probleme, vom crea cu doua probleme mai mult? La ce buna aceasta gandire daca nu conduce la o fericire mai mare? Suntem fericiti? Controlam mai bine? Ne bucura mai mult rezultatul gandirii? Sau asta ne izoleaza, ne deconecteaza de la o mai profunda si mai semnificativa experienta de viata? "Gandirea, actiunea si facerea", trebuie sa fie puse in balanta cu "existenta". La urma urmei, suntem oameni nu fapte umane.

Vrem schimbarea si in acelasi timp ne dorim stabilitatea . Inimile noastre au devenit deconectate de la spirala viatii, legea schimbarii, 62 astfel incat mintile noastre ganditoare sa ne conduca spre stabilitate,

securitate si pacificarea simturilor. Cu o fascinatie morbida privim omoruri, tsunami, cutremure si razboaie. Noi incercam, in mod constant, sa ocupam mintea noastra, sa o umplem cu informatii. Imaginile TV ori de la orice dispozitiv personal; Jocuri si puzzle-uri. Mesaje text. si orice lucru banal, posibil. Ne lasam hipnotizati de un flux nesfarsit de imagini noi, informatii noi, noi modalitati de a ne chinui si impaca simturile. In momente de reflectie interioara, de liniste, inimile noastre poate ne spun ca exista mai multa viata decat in realitatea noastra prezenta, ca traim intr-o lume de..." fantome infometate". Cu o pofta nesfarsita siniciodata multumiti. Am creat un vartej de date ce zboara in jurul planetei pentru a facilita o mai multa gandire, mai multe idei despre cum sa intelegem lumea, pentru a rezolva problemele existente, doar pentru ca mintea le-a creat. Gandirea a creat intreaga mizerie in care suntem chiar acum. Noi ducem razboaie impotriva bolilor, dusmanilor si problemelor.

Paradoxul este ca tot ceea ce rezista persista. Cat ceva rezista mai mult, cu atat devine mai puternic. Asemnator exercitiului unui muschi, deveniti de fapt mai puternici, un exercitiu de care doriti sa scapati. Asadar, care este alternativa la ..." a gandi"? Ce alt mecanism pot folosi oamenii pentru a exista pe aceasta planeta? In timp ce cultura occidentala, in ultimele secole, s-a concentrat pe explorarea fizica, prin utilizarea gandirii si analizei, alte culturi antice au dezvoltat, in mod egal si sofisticat, tehnologii pentru explorarea spatiului interior. Este pierderea legaturii cu interiorul lumi noastre, lucru ce a creat un dezechilibru pe "planeta mama".

Vechiul dicton "cunoaste-te pe tine insuti" a fost inlocuit cu dorinta de a experimenta lumea exterioara a formei. Raspunzand la intrebarea "cine sunt eu?" nu este pur si simplu un fel de a citi de pe o carte de vizita. In budism, nu estii continutul propriei constiinte. Tu nu esti doar o colectie de ganduri sau idei caci in spatele gandurilor este cel care marturiseste gandurile. Imperativul "cunoaste-te pe tine insuti" este o "koan Zen", o ghicitoare fara raspuns. In cele din urma mintea va deveni epuizata, in incercarea ei de a gasi un raspuns. Ca un caine urmarindu-si coada, acesta este doar identitatea ego-ului ce vrea sa gaseasca un raspuns, un scop. Adevarul a ceea ce sunteti nu are nevoie de un raspuns pentru ca toate intrebarile sunt create de mintea-ego. Tu nu esti mintea ta. Adevarul nu se afla in mai multe raspunsuri ci in mai putine intrebari. Asa cum a spus Joseph Campbell, "nu cred ca oamenii sunt in cautarea sensului vietii, la fel de mult ca si cautarea experientei de a fi in viata. "

Cand Buddha a fost intrebat, "ce mai faci?" el a spus pur si simplu, ..."eu sunt treaz". Ce inseamna acest lucru, sa fie treaz? Buddha nu spune exact, pentru ca inflorirea vietii fiecarui individ este diferita. Dar el spune un lucru; acesta este sfarsitul suferintei. Fiecare traditie religioasa majora are un nume pentru starea de "a fi trezit". Cer, Nirvana, sau Moksha. O minte linistita este tot ce ai nevoie pentru a realiza fluxul natural. Toate celelalte se vor intampla odata ce mintea ta este linistita. Doar in aceasta nemiscare energiile interioare se trezesc si lucreaza, fara un efort din partea ta. Asa cum taoistii spuneau, "Chi urmeaza constiinta." Cat timp o fiinta linistita incepe sa auda intelepciunea plantelor si animalelor, soaptele linistite din vise, un altul invata mecanismul subtil prin care aceste vise devin o forma materiala. In "Tao Te Ching", acest tip de viata este numit "wei wu wei" "Faci ce nu faci."

Buddha a vorbit despre "calea de mijloc", ca o cale care duce la iluminare. Aristotel a descris "Golden Mean" ca mijlocul a doua extreme, ca o cale a frumusetii. Fara prea mult efort, dar nici prea putin. Yin si yang in echilibru perfect. Notiunea de "viziunea Maya" sau iluzia, inseamna lipsa experientei mediului in sine, fiind mai degraba proiectia creata prin ganduri. Desigur gandurile te ajuta sa experimentezi lumea vibratorie intr-un anumit fel, insa calmul interior nu trebuie sa fie conditionat de evenimente externe. Credinta intr-o lume externa, independenta de perceptia subiectului, este fundamentala pentru stiinta. Totusi simturile noastre ne dau informatii indirecte. Notiunile noastre despre aceasta lumea fizica "mentala" sunt intotdeauna filtrate prin simturi si prin urmare intotdeauna incomplete. Exista un camp de vibratie care sta la baza tuturor simturilor. Persoanele cu o afectiune numita "sinestezie" uneori

experimenteaza acest camp vibrational in moduri diferite. Sinestezicii pot vedea sunetele ca si culori, forme sau senzatii asociate unui simt sau altuia. Sinestezia se refera la o sinteza sau o intrepatrundere a simturilor. Chakrele si simturile sunt ca o prisma ce filtreaza continuu vibratia. Toate lucrurile din univers vibreaza dar la amplitudini si frecvente diferite.

Ochiul lui Horus este format din sase simboluri, fiecare reprezentand unul dintre simturi. Asemenator anticului sistem Vedic, acum gandirea incepe a avea un sens. Gandurile le primim simultan cu senzatiile experimentate de corp. Acestea apar din aceeasi sursa vibratorie. Gandirea este pur si simplu un instrument. Unul din cele sase simturi. Dar am ridicat-o la un asemenea statut incat ne identificam cu gandurile exterioare. Faptul ca noi nu identificam gandirea ca unul dintre cele sase simturi este foarte important. Suntem cufundati in ganduri ce incearca sa explice gandul ca pe un simt, asemanator cu "a vorbi unui peste despre apa". Apa, ce apa? In Upanisade se spune: Nucare din ochi poate vedea ci... prin ce ochi poate sa vada. Un "vesnic Brahma", aici nu ar fi ceea ce oamenii adora. Nucare urechea poate auzi ci ... prin ce ureche poate auzi. Un "vesnic Brahma", aici nu ar fi ceea ce oamenii adora. Nu orice discurs poate ilumina ci doar acela prin care vorbirea poate fi iluminata. Un "vesnic Brahma", aici nu ar fi ceea ce oamenii adora. Nu este ceea ce mintea poate gandi ci acela prin care mintea poate gandi. Un "vesnic Brahma", aici nu ar fi ceea ce oamenii adora.

In ultimul deceniu au avut loc mari progrese in domeniul cercetarii creierului. Oamenii de stiinta au descoperit neuroplasticitatea, un termen care trimite la ideea ca reseaua fizica a creierului se modifica in functie de gandurile ce se deplaseaza prin acesta. Cand psihologul canadian Donald Hebb a pus; acesti neuroni alaturatis-au strans impreuna. Neuroni sunt mai uniti cu cat o persoana este intr-o stare de atentie mai sustinuta. Aceasta inseamna ca este posibil sa-ti regizezi propria ta experienta subiectiva a realitatii. Literalmente daca gandurile tale sunt cele de teama, de ingrijorare, de anxietate si negativitate, reseaua va creste pentru ca multe din aceste ganduri sa infloreasca. Daca va directionati gandurile spre cele de dragoste, compasiune, recunostinta si bucurie, creati reseaua pentru repetarea acestor experiente. Dar cum facem asta daca suntem inconjurati de violenta si suferinta? Nu este un fel de iluzie sau doar gandul dorintei? Neuroplasticitatea nu este asemanatoare notiunii de "new age" unde va creati realitatea prin gandire pozitiva. Acesta este de fapt acelasi lucru pe care Buddha l-a invatat acum 2500 de ani.

Vipassana sau meditatiea interioara poate fi descrisa ca "neuroplasticitate auto-directionata". Accepti realitatea exact asa cum este, cum este ea de fapt, insa experimentezi la un nivel fundamental al senzatiei, la nivel de vibratie sau energie, cu sau fara prejudiciul influentei gandirii. Prin atentie sustinuta la nivelul radacinii constiintei, sunt construite retele pentru a percepe cu totul diferit realitatea. De cele mai multe ori ne-am intors in timp. Am lasat, in mod constant, idei despre forma lumii exterioare retelelor noastre neuronale, insa calmul nostru interior nu trebuie sa fie conditionat de evenimente externe. Circumstantele nu conteaza. Doar starea mea a problemelor de constiinta. Meditatiea in sanscrita inseamna a fi liber sa masori. Liber de orice comparatie. Pentru a fi liber de orice devenire, tu nu incearca sa devii altceva. Fii de acord cu ceea ce este. Modul de a te ridica deasupra suferintei taramului fizic este sa o imbratisezi complet. Pentru a-i spune "da". Astfel "aceasta" devine ceva in tine, mai degraba decat a fi ceva in ea. Cum se poate trai astfel incat constiinta sa nu mai fie in conflict cu propriul continut? Cum se poate goli inima de ambitii meschine?

Trebuie sa existe o revolutie totala in constiinta. O schimbare radicala prin orientarea de la exterior catre lumea interioara. Aceasta nu este o revolutie adusa de vointa sau efortul singular. Ci, asemanator, prin renuntare. Aceptare realitatii asa cum este ea. Imaginea puternica a "inimii deschise" a lui Hristos transmite ideea ca cineva trebuie sa-si deschida inima la toate durerile. Oricine trebuie sa accepte totul pentru a ramane deschis la sursa evolutiva. Acest lucru nu inseamna ca te transformi in masochist, nu te uiti la durere, insa atunci cand vine durerea, ce in mod inevitabil vine, pur si simplu accepti realitatea

asa cum este, in loc de a dori o alta realitate. Hawaienii au crezut mult timp ca prin inima putem descoperi adevarul. Inima are propria sa inteligenta asa cum, distinct, creierul o face. Egiptenii credeau ca inima, nu creierul, era sursa intelepciunii umane. Inima a fost considerata a fi centrul sufletului si al personalitatii. Acesta a fost inima prin care a vorbit divinitatea, oferind cunostinte egiptenilor antici despre adevarata lor cale. Acest papirus descrie "cantarirea inimii". Acesta a fost considerat un lucru bun pentru a merge in viata de apoi cu inima in lumina. Aceasta a insemnat ca ai trait bine. O etapa arhetipala, universală, pe care oamenii o experimenteaza in procesul de trezire a centrului inimii, este experienta energiei proprii ca pe o energie a universului. Cand te eliberezi sa poti simtiti aceasta dragoste, tu fiind iubire, atunci tu conectezi lumea ta interioara cu lumea exterioara, atunci "totul este unul".

Cum se poate experimenta muzica sferelor? Cum se deschide o inima? Sri Ramana Maharishi a spus: "Dumnezeu locuieste in tine, ca tine, si nu trebuie sa faci nimic spre a fi Dumnezeu-constiinta sau constiinta de sine. Aceasta este deja starea ta adevarata si naturala. Toti cad...cautand, insa indrepta-ti atentia spre interior si sacrifica-ti mintea egoista, radiind din inima fiintei profunde. De aceea fii propria ta experienta prezenta de viata, cercetarea sinelui fiind calea directa si imediata." Cand meditezi si observi senzatii profunde, viul din interior, tu de fapt observi schimbari. Aceasta forta a schimbarii este aparitia si departarea, ca o forma a modificarilor energetice. Gradul in care o persoana a evoluat sau a devenit "iluminata", este gradul in care fiecare si-a castigat capacitatea de a se adapta la fiecare moment, sau de a transmuta continua schimbare a fluxului uman de circumstante, durere si placere in extaz. Lev Tolstoi, autorul cartii "Razboi si Pace", a declarat: "Oricine se candeste la schimbarea lumii, dar nimeni nu se gandeste la schimbarea proprie." Darwin a spus ca cea mai importanta caracteristica pentru supravietuirea speciei nu este puterea sau inteligenta, ci adaptabilitatea la schimbare. Fiecare trebuie sa devina adeptul adaptarii.

Aceasta este "Annica", invatatura budista, totul este aparitia si disparitia schimbarii. Continua schimbare. Suferinta exista doar pentru ca am devenit atasati unei anumite forme. Cand va conectati la propria "zona a marturiei", prin intelegerea "Annica", extazul rasare in inima. Vietile sfintilor, inteleptilor si yoghinilor, de-a lungul istoriei descriu, in unanimitate, o uniune sacra ce are loc in inima. Scrierile despre crucea Sf. Ioan, poezia lui Rumi, sau invataturile tantrice din India, toate aceste invataturi diferite incearca sa exprime misterul subtil al inimii. In inima este unirea lui Shiva si Shakti. Penetrarea masculina in spirala vietii iar femininul cucerit de schimbare. Marturisirea si acceptare neconditionata a tot ceea ce este. Cu scopul de a-ti deschide inima, trebuie sa te deschizi pentru a te schimba. Pentru a trai in lumea aparent solida, danseaza cu ea, casatoreste-te cu ea, traieste din plin, iubeste din plin, totusi stiu ca nu este permanent si ca in cele din urma toate formele se dizolva si se schimba. Extazul este energia ce raspunde de liniste. Extazul vine de la constiinta golita de tot continutul. Continutul energiei de fericire este nascut prin liniste, este constiinta. O noua constiinta a inimii, o constiinta care este conectata.