



AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds
Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

Slovene/Slovenski jezik

Preko razmišljanja

Življenje, svoboda in zasledovanje zadovoljstva. Svoja življenja živimo tako, da zadovoljstvo iščemo »tam zunaj«, kot da bi bilo proizvod. Postali smo sužnji lastnih želja in hrepenenj. Zadovoljstvo ni nekaj, kar lahko izsledimo ali kupimo, kot poceni obleko. To je Maya, iluzija, neskončna igra oblik.

V budistični tradiciji se, Samsara - neskončni krog trpljenja - ohranja s hrepenenjem po užitku in nenaklonjenosti do bolečine. Freud to omenja kot »načelo užitka«. Vse kar počnemo, je poskus, da ustvarimo užitek, da dosežemo nekaj, kar hočemo, ali da odrinemo nekaj nezaželenega, česar nočemo. Celo preprost organizem, kot je Paramecij, to počne. Imenuje se: Odziv na dražljaj. Za razliko od Paramecija, imamo ljudje več izbire. Svobodni smo, da razmišljamo, kar pa je srčika težave. Razmišljanje o tem, kaj hočemo, je ušlo izpod nadzora. Zadrega moderne družbe je, da bi radi razumeli svet - ne v smislu arhaične notranje zavesti, ampak s štetjem in ovrednotenjem tega, kar zaznavamo kot zunanji svet, z uporabo znanstvenih sredstev in misli.

Razmišljanje je pripeljalo le do še več razmišljanja in več vprašanj. Radi bi spoznali najgloblje moči, ki so ustvarile svet in ga vodijo. Toda, predstavljamo si, da je ta esenca zunaj nas, ne kot živo stvar, našo notranjo naravo. Znani psihiater je bil, Carl Jung, ki je rekel: »Kdor gleda ven, sanja; kdor je zazrt vase, je buden.«

Ni narobe, če si želimo, da smo budni, da smo zadovoljni. Narobe je, če zadovoljstvo iščemo zunaj, ko pa ga lahko najdemo le znotraj.

PREKO RAZMIŠLJANJA

4. AVGUSTA, 2010, na Tehonomski konferenci, v Lake Tahoe, Kalifornija, je Eric Schmidt – direktor Googla omenil osupljivo statistiko. Danes v dveh dneh ustvarimo toliko informacij, kot smo jih od vzpona civilizacije, vse do leta 2003, (Vsaka 2 dni = 5. 000. 000 Terabajtov.) kot trdi Schmidt. Približno 5 exabajtov podatkov. Nikoli v človeški zgodovini ni bilo toliko razmišljanja in še nikoli na Planetu ni bilo toliko razburjenosti. Je možno, da vsakič, ko se domislimo rešitve za eno težavo, ustvarimo dve novi težavi? Kaj je dobrega v vsem tem razmišljanju, če ne vodi k večjemu zadovoljstvu? Smo bolj zadovoljni? Bolj mirni? Bolj veseli, ker toliko razmišljamo? Ali pa nas osameva, prekinja povezavo z globljo in pomembnejšo izkušnjo življenja? Razmišljanje, ukrepanje in delovanje se mora uravnotežiti z bivanjem. Konec koncev, smo človeška bitja, ne človeški proizvod.

Radi bi spremembo in obenem bi radi nespremenljivost. Naša srca so se ločila od Spirale življenja, Zakona spremembe, med tem, ko nas naši razmišljajoči umi vodijo proti stabilnosti, varnosti in pomiritvi čutov. Z morbidnim zanimanjem opazujemo ubijanja, tsunamije, zemeljske potrese in vojne. Neprestano si prizadevamo zaposliti svoj um, ga zapolniti z informacijami. Televizijski šovi se vrtijo na vseh mogočih napravah. Igre in uganke. Besedilna sporočila. In vse mogoče banalne stvari. Dovolimo, da nas očara neskončni tok novih podob, novih informacij, novih načinov, da mučimo in pomirjamo naše čute. V času tihega, notranjega vpogleda, nam naša srca lahko povedo, da je življenje večje od naše sedanje resničnosti, da živimo v svetu lačnih duhov. V neskončnem hrepenenju, nikoli zadovoljeni. Ustvarili smo morje podatkov, ki kroži okrog Planeta, da pospešuje še več razmišljanja, več idej o tem,

kako popraviti Svet, popraviti težave, ki obstajajo le zato, ker jih je ustvarili um. Razmišljanje je v celoti ustvarilo velik nered v katerem smo ta hip. Spuščamo se v vojne proti boleznim, sovražnikom, težavam.

Paradoks je v tem, da to, čemur se upiraš, vztraja. Bolj kot se nečemu upiraš, močnejše postane. Kot da bi treniral mišico, dejansko razteguješ prav to stvar, ki bi se je rad znebil. Torej, kaj je alternativa razmišljanju? Kateri drugi mehanizem lahko uporabljajo ljudje, da obstanejo na tem Planetu? Med tem, ko se je Zahodna kultura osredinjala na raziskovanje fizičnega, z uporabo misli in analiz, so druge starodavne civilizacije razvile enako prefinjene tehnologije za raziskovanje notranjega prostora. Izguba povezave z notranjimi svetovi je ustvarila neuravnovešenost na našem Planetu.

Starodavnega najemnika Spoznaj-se, je nadomestila Želja-po-izkustvu-zunanjega-sveta-oblik. Pri odgovoru na vprašanje: »Kdo sem jaz?«, ne gre zgolj za opis tega, kar ti piše na službeni izkaznici. V budizmu nisi vsebina svoje zavesti. Nisi le zbir misli ali idej, zakaj, za mislimi je Ta, ki spremlja misli. Obvezen »Spoznaj samega sebe!« je kōan Zena – zagonetka na katero ni odgovora. Um se bo, v želji po odkritju odgovora, prej ali slej utrudil. Kot pes, ki lovi svoj rep, si le identiteta tega želi najti odgovor, namen. Resnica o tem, kdo si, ne potrebuje odgovora, ker vsa vprašanja ustvari egoistični um. Ti nisi svoj um. Resnica ne leži v novih odgovorih, ampak v manj vprašanih. Kot je rekel Joseph Campbell (ameriški profesor literature): »Ne verjamem, da ljudje v takšni meri iščejo smisel življenja, kot iščejo izkušnjo tega, da si živ.«

Ko so Budo vprašali: »Kaj si ti?« je preprosto rekel: »Buden sem.« Kaj to pomeni, biti buden? Buda tega ne pove natančno, saj je razcvet življenja vsakega posameznika različen. Reče pa: »Konec trpljenja je.« Vsaka večja religiozna tradicija ima ime ali stanje budnosti. Nebesa, Nirvana ali Mokša. Umirjen um je vse kar potrebuješ, da spoznaš naravo toka. Vse ostalo se bo zgodilo, ko umiriš svoj um. V tej mirnosti se zbudijo notranje energije in brez napora delujejo tebi v korist. Kot pravijo taoisti: »Či (življenjska energija) sledi zavesti.« S tem, ko se umiriš, začneš slišati modrost rastlin in živali. Tihe šepete v sanjah, in naučiš se subtilnega mehanizma s katerim te sanje pridejo v materialno obliko. V Tao te Ching se tovrstno življenje imenuje: »Delovati, ne delovati«.

Buda je govoril o »Srednji poti« kot poti, ki vodi v razsvetljenje. Aristotel opisuje Zlato sredino – središče med dvema skrajnostima, kot pot lepote. Ne preveč napora, ampak tudi ne premalo. Jin in Jang v popolnem ravnotežju. Vedski zapis o Mayi ali iluziji pravi, da ne doživljamo toliko samega okolja, kot njegovo projekcijo, ki jo ustvarijo misli. Seveda ti tvoje misli dopustijo, da na nek način izkusiš vibracijski svet, toda naša notranja mirnost ne sme biti odvisna od zunanjih dogodkov. Vera v zunanji svet, ki je neodvisen od subjekta, ki ga opazuje, je temeljnega pomena za znanost. Toda naši čuti nam nudijo le posredne informacije. Naša zaznavanja tega miselno-ustvarjenega fizičnega sveta, so vedno filtrirana skozi občutja in so potemtakem vedno pomanjkljiva. Obstaja polje vibracij, ki je osnova vseh čutov. Ljudje v stanju, ki se imenuje »Sekundarno občutje« včasih, na različne načine izkusijo to vibracijsko polje. Sinesteti (hkratio doživljanje) lahko zvok vidijo kot barve ali oblike, ali povežejo kvalitete enega čuta z drugim. Sinestezija se nanaša na sintezo ali prepletanje občutkov. Čakre in čutila so kot prizma, ki filtrira kontinuum vibracije. Vse stvari v Univerzumu vibrirajo, ampak na svojih stopnjah in frekvencah.

Oko Horusa (egipčanski bog neba) je sestavljeno iz šestih simbolov, vsak predstavlja enega od čutov. Kot v starodavnem Vedskem sistemu, se Misel jemlje kot čut. Misli se sprejemajo istočasno z doživljanjem občutkov na telesu. Izhajajo iz istega vibracijskega vira. Razmišljanje je le orodje. Eno od šestih čutov. Toda mi smo ga privzdignili do tako visokega položaja, da se poosebljamo s svojimi mislimi. Dejstvo, da razmišljanja ne prepoznamo kot enega od šestih čutov, je zelo pomembno. Tako smo zatopljeni v razmišljanje, da je poskus pojasnitve Misli kot Čuta enako, kot da bi ribi govoril o vodi. Voda, kakšna voda? V Upaniśadah - temelju največjega dela znanih indijskih filozofij in religij piše: »Ne to, kar oko lahko vidi, ampak to, kar oko lahko vidi. Vedi, da je biti Brahma (Božji) notranje in ne to, kar ljudje tukaj obožujejo. Ne to, katero uho lahko sliši, ampak to, katero uho lahko sliši. Vedi, da je biti Brahma (Božji) notranje in ne to, kar ljudje tukaj obožujejo. Ne to, kateri govor lahko razsvetli, ampak to, kateri govor lahko razsvetli. Vedi, da je biti Brahma notranje in ne to, kar ljudje tukaj obožujejo. Ne to, kar um lahko misli, ampak to, kar um lahko misli. Vedi, da je biti Brahma notranje in ne to, kar ljudje tukaj obožujejo.«

V zadnjem desetletju je prišlo do velikega napredka na področju raziskovanja možganov. Znanstveniki so odkrili nevroplastičnost, izraz, ki izraža idejo, da se fizično ožičenje možganov spreminja glede na misli, ki se gibljejo skozi njih. Kot je dejal kanadski psiholog Donald Hebb: »Nevroni, ki streljajo skupaj, se povezujejo.« Nevroni se najbolj povezujejo, ko je oseba v stanju pridržane pozornosti. To pomeni, da je lastno, osebno izkušnjo resničnosti mogoče usmeriti. Dobesedno, če razmišljaš o strahu, skrbah, bojznosti – negativno, potem razviješ povezavo teh misli in lahko cvetijo. Če svoje misli usmeriš v ljubezen, sočutje, hvaležnost in veselje, ustvariš povezavo za ponavljanje teh izkušenj. Toda, kako to storimo, če nas obkrožata nasilje in trpljenje? Mar ni to neke vrste zabloda ali pobožna misel? Nevroplastičnost ni enako novodobni ideji o tem, da svojo resničnost kreiraš s pozitivnim razmišljanjem. Pravzaprav gre za isto stvar, o kateri je Buda razmišljal pred 2.500 leti.

Vipassana meditacijo ali Meditacijo uvida bi lahko opisali kot samo-usmerjeno nevroplastičnost. Svojo resničnost sprejmeš natanko takšno, kot je – kot DEJANSKO je. A to izkušaš na koreninski ravni občutka, na vibracijski ali energijski ravni, brez predsodkov ali vpliva misli. S trajno pozornostjo na koreninski ravni zavesti, se ustvari ožičenje za povsem drugačno dojetje resničnosti. Večino časa imamo obrnjenega nazaj. Nenehno prepuščamo, da ideje o zunanjem svetu oblikujejo naše nevronske mreže, toda naša notranja mirnost ne sme biti odvisna od zunanjih dogodkov. Okoliščine niso pomembne. Pomembno je samo moje stanje zavesti. Meditacija v Sanskrtu pomeni: »Biti, brez, da meriš.« Brez vsake primerjave. Biti svoboden od vsega. Ne poskušaš postati nekaj drugega. Zadovoljen si s tem, kar je. Način, da se dvignemo nad trpljenje fizičnega kraljestva, je, da ga v celoti sprejmemo. Da mu rečemo: »Da«. Torej postane nekaj znotraj tebe, namesto da bi bil ti nekaj znotraj njega. Kako človek živi tako, da zavest ni več v nasprotju z njegovo vsebino? Kako človek izprazni srce nepomembnih ambicij?

Izvesti se mora popolna revolucija v zavedanju. Korenit premik k orientaciji iz zunanjega sveta v notranji. Ne gre za revolucijo, ki jo prineseta le volja ali napor. Prinese jo tudi predaja. Sprejemanje resničnosti takšne, kot je. Podoba Kristusovega odprtega srca močno prenaša idejo, da se mora človek odpreti vsem bolečinam. Sprejeti moraš VSE, če želiš ostati odprt za evolucijski vir. To ne pomeni, da postaneš mazohist, ne iščeš bolečine, toda, ko bolečina pride, kar se neizogibno zgodi, preprosto sprejmeš resničnost, KOT JE, namesto da hrepeniš po neki drugi resničnosti. Havajci že od nekdaj verjamejo, da se skozi srce naučimo resnice. Srce ima svojo inteligenco, prav tako izrazito kot možgani. Egipčani so verjeli, da je srce, ne možgani, vir človeške modrosti. Srce je veljalo za središče duše in osebnosti. Skozi srce je govoril božanski, ki je starodavnim Egipčanom dajal znanje o njihovi resnični poti. Ta papirus prikazuje "tehtanje srca". Veljalo je kot dobro, da gremo v posmrtno življenje z lahkim srcem. To je pomenilo, da si dobro živel. Univerzalna ali arhetipska stopnja, ki jo ljudje doživljamo v procesu prebujanja srčnega središča, je doživljanje lastne energije kot energije veselja. Ko si dovoliš, da to ljubezen začutiš, da si ta ljubezen, svoj notranji svet povežeš z zunanjim svetom, potem je vse eno.

Kako človek doživlja glasbo sfer? Kako se odpre srce? Šri Ramana Maharshi je rekel: "Bog prebiva v tebi, kot ti, in ni ti treba storiti ničesar, da bi bil realiziran od Boga, ali da bi se samo-realiziral. To je že tvoje resnično in naravno stanje. Le opusti vsa iskanja, svojo pozornost usmeri vase in žrtvuj svoj um samemu sebi, ki sevaš v srcu svojega bitja. Da bo to tvoja lastna izkušnja trenutka, je samo-raziskovanje neposredna in takojšnja pot." Ko meditiraš in opazuješ občutke v sebi, svojo notranjo živost, pravzaprav opazuješ spremembe. Ta sila spreminjanja je nastanek in odhod, kot energija spremeni obliko. Stopnja do katere se je človek razvil ali postal razsvetljen, je stopnja, do katere je pridobil sposobnost prilagajanja vsakemu trenutku ali se naučil preobraziti nenehno spreminjajoč tok okoliščin bolečine in užitka v blaženost. Lev Tolstoj, avtor knjige "Vojna in mir", je dejal: "Vsi razmišljajo o tem, da bi spremenili svet, nihče pa ne razmišlja o tem, da bi spremenil sebe." Darwin je dejal, da najpomembnejša značilnost za preživetje vrste ni moč ali inteligenca, temveč prilagodljivost spremembam. Postati moraš več prilagajanja.

To je budistično učenje "Annica". Vse se poraja in mine, se spreminja. Nenehno se spreminja. Trpljenje obstaja samo zato, ker se navežemo na določeno obliko. Ko se povežeš s pričujočim delom sebe, z razumevanjem Annice, se v srcu dvigne blaženost. Svetniki, modreci in jogiji skozi zgodovino soglasno opisujejo sveto združitev, ki se zgodi v srcu. Naj gre za zapise svetega Janeza Križanega, Rumijevo poezijo ali Tantrične nauke Indije, vsi ti različni nauki poskušajo izraziti subtilno skrivnost srca. V srcu se združita Šiva in Šakti (božanski hinduistični par). Moško prodiranje

v spiralo življenja in ženstvena vdaja spremembam. Pričevanje in brezpogojno sprejemanje vsega, kar je. Da bi odprl svoje srce, se moraš odpreti spremembi. Živeti v navidezno trdnem svetu, plesati z njim, sodelovati z njim, živeti polno, ljubiti v celoti, pa vendar vedeti, da ni več in da se na koncu vse oblike raztopijo in spremenijo. Blaženost je energija, ki se odziva na mirnost. Izhaja iz zavesti, izpraznjene vseh vsebin. Vsebina te energije blaženosti, rojene iz miru, je Zavest. Nova Zavest srca. Zavest, ki je povezana z VSEM, kar JE.