

Świadomość



Istnieją trzy nastawienia do świadomości:

- **dostrzeganie jej, nie stawiamy wtedy oporu świadomości;**
- **dostrzeganie, gdy ktoś pokaże, stawiamy opór ale budzimy się na chwile;**
- **zamknięcie na świadomość i robienie na przekór, stawiamy całkowity opór wyższej świadomości i opieramy się wyłącznie na samowoli.**

Żyjemy w czasach, gdy poziom świadomości wzrasta i coraz więcej ludzi wychodzi z trybu przetrwania opartego na siłowaniu się z życiem i walki z nim. To, co kiedyś było zarezerwowane dla garstki nielicznych, teraz jest dostępne dla wszystkich. Możemy przebudzić się, pozostając zwykłymi ludźmi. Możemy to zrobić w tej chwili. Każdy z nas może połączyć się z świadomością serca i zacząć kreować swoje życie w zgodzie ze swoim sercem. Każdy z nas ma w sobie potencjał, aby tworzyć swoją rzeczywistość poprzez nawiązanie kontaktu z własnym wnętrzem. Ten potencjał zawsze jest dostępny, trzeba tylko połączyć się z własną duszą i dać energii wszechświata działać przez nas. Trzeba oduczyć się tego czego się nauczyliśmy, przestać szukać na zewnątrz i otworzyć się na obfitość naszej wewnętrznej jaźni.

Samoświadomość jest bardziej związana z czuciem siebie, z otwarciem serca dla siebie i poznaniem siebie, z poczuciem swoich emocji i swojego ciała, natomiast zdobywanie wiedzy o sobie, to intelektualne zrozumienie. Intelektualne zrozumienie zamyka nas w ramach teorii, analiz, filozofowania, natomiast samoświadomość daje nam połączenie z naszym wnętrzem.

„Słowo »oświecenie« przywodzi na myśl jakieś nadludzkie osiągnięcie, a ego owszem, chętnie podtrzymuje to przekonanie, lecz tak naprawdę wyraz ten oznacza twój naturalny stan autentycznie odczuwanej jedności z Istnieniem”.

Eckhart Tolle

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Samoświadomość to przede wszystkim znajomość siebie, procesów zachodzących wewnątrz nas, dzięki czemu możemy zmienić, także nasze dotychczasowe reakcje, nawyki i zachowania. Obserwacja siebie pozwala nam na poznanie samych siebie, pozwala na dostrzec dlaczego zachowujemy się w dany sposób, jakie motywy kierują naszym działaniem i jakie tak naprawdę są nasze intencje. Znajomość siebie pozwala na wyjście z mentalnych pułapek, ze starych przekonań, pozwala nawiązać kontakt z wypartymi emocjami do ciała, daje możliwość wyjścia z przyzwyczajęń, z pętli myślowych. Znajomość siebie pozwala na uwolnienie się z siideł niekontrolowanych, automatycznych, wyuczonych przez nasz umysł, nawykowych emocjonalnych reakcji, które biorą się z podświadomości. To rozpoznanie tego co zapala emocjonalny włącznik, w określonej sytuacji. Przez co możemy zmienić sposób reakcji, postępowania, działania, sposób odbioru rzeczywistości. Poznawanie siebie, zaczyna się od rozpoznania swoich emocji, nawyków, zniekształconych sposobów myślenia, potrzeb oraz pragnień poprzez obserwację siebie.

Samoświadomość pozwala wyłączyć dialog wewnętrzny i patrzeć na rzeczywistość przez jasność umysłu, bez nadawania jej projekcji przeszłości. Kiedy jesteś świadomy masz lekkość, spontaniczność, flow. Natomiast gdy odpływasz w dialogi wewnętrzne i ocenę Twoim życiem zaczynają kierować stare nawyki, podświadome programy, stare schematy, analiza. Gubisz wtedy swoją uważność, stajesz się nie obecny. Zaczynasz oceniać emocje wyuczonymi ścieżkami myślowymi (zazwyczaj krytyk wewnętrzny, obwinianie siebie, karanie siebie, blokowanie siebie czy też projektujesz emocje na zewnątrz i zrzucasz odpowiedzialność za to co dzieje się w Tobie na świat zewnętrzny) obydwie opcję prowadzą do cierpienia i oddawania swojej mocy w pierwszym przypadku swoim programom, schematom, wzorcą w drugim przypadku oddajesz swoją moc na zewnątrz siebie, tworząc do tego zależność od otoczenia i swoją bezradność wobec tego co się dzieje w Tobie. A te zależności z kolei tworzą przywiązania, oczekiwania, wymagania i lęki przed utratą tych zależności. Samoświadomość pozwala na poznanie swoich mocnych i słabych stron, sensu przeżywanych uczuć i reakcji emocjonalnych występujących w różnych sytuacjach. Samoświadomość odgrywa ważną rolę w kontekście postępowania w relacjach innymi ludźmi. Stanowi niezbędną realistyczną podstawę pewności siebie połączoną z gotowością do ciągłego uczenia się i rozwoju w życiu. Dzięki poznaniu siebie zaczynasz łączyć kontakt ze swoim wnętrzem i budujesz więź, bliskość z samym sobą. Im bardziej siebie poznajesz tym bardziej wiesz jakie masz decyzje i wybory dokonywać w swoim życiu. Proces poznawania siebie można opisać w następującej kolejności:

Obserwacja — poznanie

Wprowadzenie świadomości poprzez obserwację siebie powoduje poznanie swojej nieświadomości. Wtedy to co automatyczne, nieświadome staje się coraz bardziej świadome i

zauważalne. Obserwacja siebie wprowadza coraz więcej obecności w naszych działaniach. Stajemy się coraz bardziej obecni w tu i teraz, nawiązujemy kontakt z samym sobą i z otaczającą nas rzeczywistością.

Poznanie — przyzwolenie

Poznanie siebie prowadzi albo do walki ze sobą, albo do przyzwolenia w danym momencie aby być takimi jakimi jesteśmy. Gdy zauważamy swoje nieświadome wzorce i to jak siebie traktujemy może pojawić się żal i złość na siebie, czy też nienawiść wobec siebie. To co jest ważne to fakt aby starać się nie osądzać siebie, tylko bardziej zaakceptować fakt jak jest. Nawet zaakceptować fakt braku akceptacji. To powoduje, że schodzi z nas presja i ciśnienie, schodzi napięcie.

Przyzwolenie-akceptacja

Przyzwolenie, danie przestrzeni zaistnieniu temu co się pojawia pozwala nam to w pełni zaakceptować takim jakim jest. To co jest ważne, to fakt aby sobie uświadomić, że nie trzeba rozumieć czegoś aby coś zaakceptować. Umysł dąży do zrozumienia i twierdzenia, że najpierw trzeba zrozumieć, natomiast akceptacja bardziej polega na budzeniu czucia z poziomu serca. Dopiero gdy dajemy zaistnieć temu co chcemy zaakceptować i dajemy temu przestrzeń, dopiero wtedy możemy nabrać dystansu do tego i spojrzeć na coś z szerszej perspektywy. W pewnym sensie umysł poddaje się i akceptuje swoją bezsilność i pozwalamy sobie ją poczuć. Gdy pozwolimy sobie ją w pełni poczuć, przychodzi szersze zrozumienie.

Akceptacja — zrozumienie

Akceptacja stanu daje zaistnieć szerszej perspektywie i gdy umysł przestaje gorączkowo szukać rozwiązania pojawia się zrozumienie. W pewnym sensie zrozumienie jest rezultatem odpuszczenia szukania rozwiązania i akceptacją swojej bezsilności. Natomiast im bardziej naciskamy i chcemy najpierw zrozumieć, a potem zaakceptować, tym bardziej cierpimy i zaplątujemy się w róg. Emocjonalne zrozumienie daje się poczuć poprzez odczuwalną ulgę. Prawda emocjonalna zawsze daje ulgę odczuwaną w sobie.

Zrozumienie-wiedza, spokój

Im więcej mamy w sobie zrozumienia, tym spokojniejsi jesteśmy. Spokój bierze się ze zrozumienia siebie i poznania siebie. Przystajemy reagować na bazie przeszłości na sytuacje w teraźniejszości i zaczynamy się czuć coraz bezpieczniej sami ze sobą, co daje przestrzeń do zaistnienia szerszej świadomości, głębszego czucia, głębszych doznań i większej obecności w tym co robimy.

Spokój — zaistnienie szerszej świadomości, wyjście poza dualność umysłu

Im spokojniejsi jesteśmy tym bardziej dajemy zaistnieć szerszemu zrozumieniu, szerszej świadomości. Zaczynamy dostrzegać, że nie jesteśmy swoim umysłem, etykietami, zaczynamy dostrzegać przestrzeń poza umysłem. To czego wcześniej się baliśmy jako pustka, zaczyna się przejawiać jako głębsze uczucie na poziomie serca. Zaczynamy rozumieć, że emocje też są wywoływane poprzez umysł i są chwilowe oraz, że są reakcją ciała na fałsz odnośnie rzeczywistości.

Świadomość — wolność, miłość, radość

Poszerzająca się świadomość daje przestrzeń do zaistnienia staną istnienia, czystym staną bycia w tu i teraz. Stany te są poza myślą i emocjami, ich rdzeniem jest nasze wewnętrzne źródło, to co przykrywaliśmy etykietami i emocjami.

Wolność, miłość, radość — jasność i przejrzystość umysłu, klarowność

Gdy umysł całkowicie się podda wewnętrznej radości, miłości z czystego istnienia staje się wchodzi w inny poziom klarowności, nieruchomy = pełna jasność, pełne skupienie, umiejętność połączenia się z prawdziwym ja, pojawia się intuicyjna mądrość.

Jasność i przejrzystość umysłu, klarowność — twórcze stany, stany istnienia

W pewnym sensie jasność umysłu i spokój daje przestrzeń do zaistnienia w nas czegoś większego, czegoś pełniejszego, czystej obecności. Nasze pole energetyczne, nasze ciało przestaje blokować przepływ energii, bo nie w nim sztucznych emocji, nie ma w nim fałszu co powoduje połączenie z naszym źródłem, z energią która zawsze jest w nas.

Twórcze stany, stany istnienia — szczęśliwe życie w zgodzie ze sobą

Kiedy dajemy zaistnieć energii zaczynamy żyć w zupełnie inny sposób, przechodzimy z działań opartych na rozumie do działań opartych na intuicji. Spełniamy się jako jednostka i uwalniamy swoją kreatywność na zewnątrz, co też pozwala nam manifestować swoje kreacje na zewnątrz. Gdy jesteśmy w zgodzie ze sobą odczuwamy wewnętrzne szczęście niezależne od niczego, czyli radość z bycia sobą. Ta radość pcha nas do działania w zgodzie ze sobą i postępowania w zgodzie z siłą wyższą.

„Wyposażony w zdolność zastanowienia się nad sobą, samoświadomy umysł jest bardzo potężny. Potrafi obserwować wszystkie zaprogramowane zachowania, w które jesteśmy zaangażowani, oceniać je, i świadomie zdecydować aby zmienić program. Możemy aktywnie wybrać w jaki sposób chcemy odpowiedzieć na większość bodźców ze środowiska, i czy w ogóle chcemy na nie odpowiadać. Zdolność świadomego umysłu do nadpisywania zachowań, które są zaprogramowane w podświadomości jest podstawą wolnej woli.”

Bruce Lipton — „Biologia przekonań”

Lęk główna blokada i zarazem wskazówka gdzie są ograniczenia, blokady.

Lęk jest tym co nas paraliżuje, wstrzymuje logiczne myślenie. Wtedy włącza się działanie instynktowne jak u zwierzęcia, którego celem jest przetrwanie. Czyli tu jest system walki i ucieczki lub też zamrożenie. Tylko dlaczego reagujemy wydawało by się w normalnych sytuacjach silnym lękiem? Dlatego, że umysł sytuacje traumatyczne kojarzy ze stanem bliskim śmierci(wstyd, dyskomfort) dlatego robi wszystko aby uniknąć tych sytuacji i nie odczuć ponownie emocji z przeszłości. Stąd właśnie mechanizmy obronne i schematy radzenia sobie w określonych sytuacjach. Dlatego unikamy, nie wchodzimy w sytuacje, które tak naprawdę mogą dać nam uzdrowienie i radość z życia. Nasze blokady, ograniczenia są tworzone przez nasz własny umysł i mają za zadanie nas chronić przed sytuacjami, które podświadomie mamy zapisane jako sytuacje wywołujące silne emocje. Dlatego zazwyczaj, jeśli nie zawsze to czego unikamy i czego się boimy jest tym co trzeba zrobić, aby się wyzwolić i przestać nawigować z poziomu lęku. Wchodząc w określoną sytuację dla nas lękową, wstydliwą radząc sobie z powstałymi emocjami uzdrawiamy nasze głębokie rany emocjonalne i puszczaemy ból emocjonalny głęboko skrywany w naszej podświadomości, wtedy to co było wyparte staje się świadome. Zmniejszamy w ten sposób naszą własną nieświadomość i to co wypieramy do podświadomości. W ten sposób wychodzimy z ograniczeń, blokad, które sami sobie stwarzamy. Pozwalając sobie na ból, przed którymi uciekamy puszczaemy schematy myślenia i przekonania oparte na cierpieniu. Przykładowo bojąc się samotności, gdy sobie na nią pozwolimy znika lęk przed nią, a my w samotności odnajdujemy prawdziwych siebie. Będąc w tej sytuacji poszerzamy swoją świadomość i w miejsce tego co kiedyś nie rozumieliśmy i czego się baliśmy wprowadzamy nowe rozumienie, nową świadomość, przez co nasze rozumienie się powiększa. Jednocześnie pokazujemy ciału i umysłowi, że się już tych sytuacji nie boimy i otwieramy się na nowe szanse i możliwości. Wychodzimy z własnego więzienia, z własnej strefy komfortu, które stworzyliśmy by zyskać złudne poczucie bezpieczeństwa. W pewnym sensie stajemy się gotowi na nowe doświadczenia, nowe przeżycia i doznania w swoim życiu.

Uczciwość wobec siebie wymaga odwagi, skromności, cierpliwości oraz współczucia dla niedojrzałych aspektów sumienia, które bądź co bądź nawarstwiły się w procesie wychowania. Z tego powodu ma ono skłonność do przesady lub na odwrót, do lekceważenia, gdy staje na drodze impulsywności. Zadanie

polega na tym, aby uczciwie przyznać się do wewnętrznych braków czy skaz charakteru, ale bez przypuszczania ataków winy, nienawiści, złości czy żalu na siebie lub innych.

Ego/umysł to zbiór wyuczonych zachowań, a ostatecznym celem jest przekroczenie jego programowania i funkcjonowanie dzięki mocy bijącej od Blasku Jaźni, nadającej życiu nowy, życzliwy kontekst. Obecność Jaźni jest odczuwana jako współczucie dla wszelkiego życia, we wszystkich jego formach, włącznie z jego ewolucją pod postacią osobowej jaźni. W konsekwencji przebaczenie zastępuje potępienie, co oznacza, że można już bezpiecznie zagłębić się w poważne samobadanie, bez zbędnego napięcia.

David R. Hawkins – „Przekraczanie poziomów świadomości„

Dlaczego to takie ważne, by uświadomić sobie swoje sytuacje, których się boimy?

Bo lęk blokuje nas przed zaspokajaniem swoich podstawowych potrzeb. Czyli często mamy w sobie jednocześnie silne pragnienie zrobienia czegoś i jednocześnie lęk przed zrobieniem tego, co wynika z braku zaspokojenia danej potrzeby. W takiej sytuacji będziemy walczyć sami ze sobą, z jednej strony będziemy pragnąć miłości co przerodzi się w obsesję, a z drugiej będziemy sabotować siebie poprzez określone decyzje i wybory jakie będziemy podejmować, aby nie wejść w związek oparty na prawdziwej bliskości. Czyli jednocześnie coś przyciągamy do siebie i odpychamy od siebie. Jesteśmy pomiędzy pragnieniem i lękiem, które oddziałują na siebie. Tak samo ma się rzecz z każdym innym lękiem i pragnieniem. Na przykład z jednej strony, będziemy pragnąć wolności jako jednostka, a z drugiej poprzez niepewność i lęk czy sobie poradzimy będziemy tworzyć relacje oparte na emocjonalnej zależności i poświęcaniu się prezentując masochistyczne zachowania, aby tylko nie poczuć wolności osobistej. W miejscu w którym spotyka się pragnienie doświadczania i lęk przed tym doświadczeniem powstaje konflikt wewnętrzny i wewnętrzne napięcie. Naszą kreację, nasze pragnienie blokowane jest przez dualistyczne przekonania oparte na lęku, dlatego uświadamiając sobie swoje pragnienia, trzeba zrozumieć też blokady które mamy w sobie przed ich realizacją. A te blokady to lęki i szereg mechanizmów obronnych stworzonych przez nasz umysł, usprawiedliwień, zaprzeczeń, wyparc, negacji. Rozwiązaniem jak zawsze jest danie sobie tego co chcemy, czyli w tym przypadku pozwolenie sobie na prawdziwą bliskość ze sobą i na wolność. Wtedy otwieramy się na przyjęcie tej bliskości z zewnątrz, potrafiąc jednocześnie ją dać innym oraz dajemy wolność innym.

Reagując z lęku ciało migdałowe kompletnie blokuje naszą korę mózgową i włącza modalność walka — ucieczka. Nadnercza produkują ogromne ilości adrenaliny i kortyzolu, spinając nasze ciało, spływające oddech, przygotowując nas do „ucieczki lub walki”. Walczymy na słowa, na racje, idee, o to kto jest lepszy, działając w popłochu. Uciekamy przed odpowiedzialnością bo tak jest dla nas łatwiej. Prościej dla nawykowego umysłu jest śledzić ustalone tory, wyuczone reakcje i postawy z przeszłości. Z lęku działamy na autopilocie i zachowujemy się jak zwierzęta. Gdy poszerzamy świadomość siebie, zaczynamy stawać naprzeciw tym lękom. Zaczynamy je sobie uświadamiać i czuć, przestajemy je dusić, wypierać, tylko zaczynamy łąpać kontakt z nimi. Poprzez złapanie kontaktu z lękiem możemy zobaczyć co nas blokuje, jakie mamy w sobie ograniczenia, jakie przekonania nas blokują i czego tak naprawdę się boimy. Co jednocześnie jest dla nas szansą do przejścia przez te ograniczenia i wybrania innego niż dotychczas rozwiązania. Daje nam to szansę do wejścia w sytuację, której się boimy i do uzdrowienia emocji z nią związanych. Boimy się wtedy, bo nie chodzi o to by nie czuć lęku ale by mu spojrzeć z zaufaniem w oczy i by odnaleźć odwagę w sobie pomimo tego lęku. W pewnym momencie umysł zapamiętuje nowy wzorzec, nasz instynkt przestaje się bać danej sytuacji, przez co nie bronimy się przed ponownym wejściem w nią. Zaczyna ufać zagłębieniu w oczy i pozwala sobie na coraz więcej dostrzegając to czego wcześniej, gdy byliśmy opanowani przez lęk nie widzieliśmy (silne emocje zaburzają nasze spojrzenie na rzeczywistość lub powodują zamrożenie, dysocjacje). Zaczynamy z coraz większą ciekawością zagłębiać w oczy kolejnym

lękiem i temu co się za nimi kryje. Z perspektywy przetrwania, z nawyków ucieczki lub walki zmieniamy perspektywę na ekscytację, na ciekawość, na chęć poznania tak jak u małego dziecka. Zaczynamy się tym bawić i cieszyć tym odkrywaniem. W pewnym momencie umysł zaczyna całkowicie wspierać cały proces, bo rozumie że to dla jego dobra, dla naszego dobra i zmieniamy tendencję z blokowania się na życie i kurczenia się na otwartość na doświadczanie życia. To czego się naprawdę boimy to emocje jakie możemy przeżywać podczas pełniejszego doświadczania życia.

Za każdym razem rozpuszczony lęk, transformuje się w zaufanie do siebie i do życia oraz powstaje nowa reakcja na sytuacje, która wcześniej mogła wzbudzać w nas reakcje ucieczki, unikania, wypierania, zaprzeczania. Nabywamy wtedy coraz więcej odwagi i pewności siebie, nawet wchodząc w nowe sytuacje. Rodzi się w nas wtedy odwaga do wchodzenia w nowe sytuacje, wzrasta nasza pewność siebie i wiara w siebie. zaczyna rozwijać się nasza świadomość, znikają zniekształcenia poznawcze, a emocje, których się baliśmy doświadczamy i uzdrawiamy w tu i teraz. Nasza świadomość zaczyna wchodzić do przestrzeni serca. Zaczynamy jednoczyć się z polem serca, z naszym ciałem. Znowu stajemy się jednością jako ciało i umysł i znika konflikt wewnętrzny. Ten proces jest powolny w zależności jak długo przebywaliśmy wyłącznie w swojej głowie, odcięci od swojego ciała i jego potrzeb. Kluczem do opanowania lęku, jest jego uświadomienie sobie i akceptacja faktu że jest, przyznanie się przed sobą i spojrzenie co się kryje za nim.

Jaki dyskomfort i jakie uczucie się za nim kryje, czego tak naprawdę nie chcemy czuć i dlaczego?

Jakie potrzeby i pragnienia nie spełnione się za nim kryją?

Na co się blokujemy i co sobie nie pozwalamy?

Czego tak naprawdę się boimy?

Lęk przykrywa inne emocje, inne stany jakich nie chcemy poczuć, nasze główne zranienia, nasze rany emocjonalne. Przykładowo gdy zostaliśmy zranieni, skrzywdzeni na przykład w ostatnim związku to teraz wchodząc w nowy będziemy bać się otworzyć i nawiązać prawdziwą bliskość, bo pełna otwartość powoduje że czujemy się bezbronni i pozornie otwieramy się na zranienie oraz czucie ponownie bólu emocjonalnego. Stąd też dosyć często nie chcemy się angażować na sto procent. Podobnie się ma z innymi sytuacjami, boimy się w coś zaangażować i coś zrobić, bo boimy się tego co nastąpi po danej sytuacji, w pewnym sensie boimy się konsekwencji. Jednak wyjścia nie ma, albo decydujemy się na otwarcie w danych kwestiach albo dalej dusimy swoją energię lub też wypieramy że czegoś nie chcemy, czy też że coś nie istnieje.

Odpowiedź na te pytania powoduje, że dochodzimy do wniosku iż lęk jest irracjonalny, że go tak naprawdę nie ma i że jest tylko w naszej głowie. Na im więcej sobie pozwalamy tym nasze poczucie bezpieczeństwa, stabilności i wewnętrzny spokój pochodzący z zaufania do siebie jest coraz większy. Zaczynamy się wtedy coraz lepiej czuć w nowych sytuacjach, otwieramy się na niepewność, na nieznaną, a kontakt z własnym ciałem pozwala na zaufanie sobie w momentach dla nas nowych, stresujących.

Gdy odnajdujemy odwagę do działania pomimo lęku moc naszej wewnętrznej ochoty do przeżywania życia robi się większa niż energia lęku, a co za tym idzie moc naszej manifestacji i działania staje się większa. Aż w końcu zaczynamy w nowy sposób odbierać sytuacje, które kiedyś wzbudzały w nas czasem nawet panikę. Pragnienie doświadczania życia staje się silniejsze niż lęk przed doświadczaniem życia, co powoduje większe otwarcie się na życie i wpuszczanie nowych doświadczeń do naszej przestrzeni. Akceptacja to alchemia miłości, to zamiana lęku na zaufanie. Akceptacja faktu takim jakim jest pozwala nam zrobić coś z tym faktem, pozwala nam wziąć odpowiedzialność i wprowadzić

odpowiednie zmiany w naszym podejściu do życia, pozwala nam podejmować inne decyzje i wybory, które już nie są oparte na unikaniu czy ucieczce przed tym co chcemy. Dlatego właśnie brak świadomości, to takie bezwiedne dryfowanie w zagubieniu. Przebywanie ciągle w tych samych stanach emocjonalnych, zagubienie, brak wglądu w nasze wnętrze, ucieczka przed sobą, chaos emocjonalny, uzależnianie się od zewnętrznych rzeczy, szukanie aprobaty na zewnątrz, brak wewnętrznej pewności i wiary w siebie oraz odczuwanie wewnętrznej pustki, której nie da się niczym zapełnić.

Rzeczywistość jaką obserwujemy wysyła do nas określoną energię, dane informacje. To jak ją odbieramy zależy od naszych wewnętrznych przekonań, od naszej energii w jakiej jesteśmy, od naszej otwartości, im bardziej jesteśmy otwarci tym więcej dostrzegamy i więcej wpuszczamy świadomości. Obraz jaki dostajemy jest odbiciem naszej świadomości o życiu i tego jakie informacje dopuszczamy do siebie. Bo widzimy rzeczywistość i reagujemy na nią poprzez nasze przekonania w sobie, poprzez zbiór tych przekonań w postaci całościowej percepcji o życiu. Nasze życie jest wynikiem sposobu, w jaki postrzegamy rzeczywistość. Nie robimy wielu rzeczy, bo wydają nam się abstrakcyjne i nierealne, a za wszystkimi wymówkami kryje się tak naprawdę lęk i brak wiary w siebie, określone ograniczenia i negatywne przekonania. Większość z nas zakłada, że inni postrzegają to samo, co my, dlatego oczekujemy od nich reakcji na obserwowane zdarzenia takich samych jak nasze lub podobnych. Jednak ludzie odbierają dane sytuacje poprzez swój poziom świadomości, który nie zawsze jest taki jak nasz. Fakty to „treść” w rzeczywistości, te treści są zawsze takie same, neutralne, ale każdy z nas ma swoją swoją wersję interpretacji tych treści, bowiem umieszcza je we własnym unikalnym kontekście. O „wartości” treści decyduje więc kontekst, w którym ją umieszczamy, czyli określona percepcja. Ta percepcja jest na poziomie rozumnego, logicznego umysłu jednocześnie naszym odbiorem, jak również ograniczeniem, bo zamyka nas w wąskich ramach, etykietach, ocenianiu. Duchowy rozwój wymaga porzucenia utożsamiania się z treścią, a precyzyjniej rzecz ujmując ze swoją jej interpretacją, w tym również poddawaniem wszystkiego co wiemy pod wątpliwości i dostrzeganie innych możliwości, jednocześnie wychodząc w kierunku czucia, czyli jest ciągłą zmianą i wpuszczaniem nowego do swej przestrzeni (trzeba spojrzeć czy to co myślimy o rzeczywistości jest tak naprawdę prawdziwe). Duchowy rozwój to utrzymywanie intencji stałego poszerzania kontekstu — postrzegania rzeczywistości coraz bardziej wielowymiarowo, nawet jeśli wymaga to porzucenia wszystkiego, w co dotychczas wierzyliśmy. To co nieprawdziwe i co jest tylko iluzją można rozpuścić tylko w świetle świadomości tego takim jakim jest. Poddanie swojej interpretacji rzeczywistości i tego jak wydaje nam się że jest, jest pierwszym krokiem do przejścia ponad poziom dumy i do wyjścia poza swoją percepcję. Wtedy tak naprawdę zaczynamy podważać, to co wcześniej wydawało nam się prawdą. Trzeba zrozumieć, że skoro cierpimy to nasza interpretacja jest oparta na fałszu i im szybciej dopuścimy do siebie ten fakt i przyznamy się do niego, tym szybciej zaczniemy iść w stronę prawdy i radości z życia.

Samoświadomość, a dostrzeganie coraz więcej w rzeczywistości, otwieranie się na rzeczywistość wokół nas.

Obserwując siebie dostrzegamy coraz więcej w sobie zachodzących w nas procesów, więc im bardziej jesteśmy obecni dostrzegamy również coraz więcej w rzeczywistości i otwieramy się na to czego wcześniej nie widzieliśmy, czego nie dostrzegaliśmy, można by powiedzieć widzimy i czujemy więcej. Dostrzegamy, to co zawsze było dostępne, tylko my patrząc poprzez swoje ograniczenia nie widzieliśmy tego, że to jest. Gdy za bardzo utożsamiamy się ze swoją percepcją, zaczynamy wierzyć, że rzeczy są takie jakie nam się wydaje że są. Nasza percepcja mówi nam wtedy co widzimy, jest to zarazem punkt stały dla

nas bo określamy coś według tego jakie wydaje nam się, że to jest lub jakie wierzymy, że jest na dany moment, a jednocześnie powinno to być dla nas czymś zmiennym, czymś co podlega ewolucji, rozwojowi i co wymaga wprowadzenia szerszej, nowej świadomości, bo bez ewolucji nie ma rozwoju. Gdybyśmy zatrzymali się na pewnym etapie i zadowolili stałością, nie dostrzegali byśmy coraz więcej i nie czulibyśmy głębiej, w pewien sposób zamknęlibyśmy się w jednym poziomie świadomości na całe życie.

Dzięki samoświadomości poznajemy samych siebie i możemy poczuć samych siebie. Poznajemy swoje mocne strony, swoje wady, słabości, postawy, motywacje, reakcje, nawyki i możemy poczuć to co jest w nas w danej chwili. Znajomość siebie pozwala nam na zrozumienie siebie, poczucie siebie i akceptację siebie takimi jakimi jesteśmy. Tylko akceptując i uwalniając emocje z przeszłości w przypadku traum możemy zagoić ranę i przestać się bać sytuacji które wiążą się z daną raną. Tylko tak możemy opuścić opór i blokady przed określonymi sytuacjami i przed działaniem. Tylko przez poczucie siebie, zrozumienie siebie i akceptację siebie możemy poczuć, zrozumieć i zaakceptować drugiego człowieka.

Świadomość czegoś w rzeczywistości, to po prostu zauważenie, dostrzeżenie, że coś konkretnego istnieje w naszej rzeczywistości i poczucie tego poprzez doświadczenie tego wpuszczając to do swej przestrzeni. Czyli otwarcie się i zauważenie czegoś co jest. W przypadku konkretnego działania ku realizacji czegoś, to zauważenie szansy i możliwości oraz ruszenie ku realizacji tego co czujemy że chcemy. Jestem zdania, że zawsze wszystko istnieje w rzeczywistości, co jest nam potrzebne do szczęścia w danej chwili, bo szczęście to stan wewnętrzny i że tak naprawdę wszystko zależy od naszej otwartości na radość z tego co jest. Im czystszy jest nasz odbiór i mniej zakłócony emocjami (mgłą umysłu) tym bardziej jesteśmy obecni w tu i teraz, a im bardziej jesteśmy obecni tym bardziej doświadczamy życia otwierając się na nie. Spokój, wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa zawsze jest w chwili obecnej, o ile nie projektujemy na nią swojej przeszłości zaburzonej poprzez lęki związane z traumami.

Świadome doświadczenie swego życia.

Moim zadaniem jest poddanie się pod kierowanie siły większej niż ja sam i dokonywanie odpowiednich wyborów i decyzji, by móc wejść w najlepszą wersję mego życia. Dla mnie to co potocznie jest nazywane tworzeniem i kreowaniem swojej osobistej rzeczywistości, to po prostu odpowiedzialność za swoje życie, to dokonywanie wyborów i dokonywanie konkretnych działań, które prowadzą do odpowiednich rezultatów. Te rezultaty to nasze obecne życie, chociaż często nie chcemy się do tego przyznać, jednak dosłownie tak jest, to jaką mamy pracę, to w jakim związku jesteśmy, to czego doświadczamy na co dzień, jest sumą naszych podjętych decyzji i wyborów oraz rezultatem tego co jest w nas. Można zmienić rezultat poprzez wzięcie odpowiedzialności za to co jest w nas i poprzez pracę nad własnym wnętrzem. Jednak by coś zrobić z własnym wnętrzem, trzeba najpierw przyznać się do stanu faktycznego jak jest i stanąć w prawdzie przed samym sobą, a tego często panicznie się boimy. Dostrzeżenie czegoś, to dopiero początek, trzeba jeszcze coś z tym zrobić. To tak jak w programie 12 kroków, krok czwarty pozwala nam stanąć w prawdzie przed sobą, piąty powiedzieć komuś o tej prawdzie, a następne kroki pozwalają nam dokonać realnej zmiany w naszym zachowaniu przy wsparciu siły wyższej. Do dokonania zmiany potrzebne jest nam wsparcie siły większej niż my sami. My zacząć dokonywać nowych wyborów, nowych działań jest potrzebna nam moc pochodząca od czegoś większego niż my sami.

Opór przed nowym.

Aby zaistniało coś nowego, potrzebne jest nowe działanie. Jednak z tym mamy największy problem, bo zazwyczaj czekamy, zamykamy się w swojej głowie i nie

przechodzimy do działania. Dzieje się tak, dlatego że działanie jest już związane z konkretnymi czynami i ruchami w rzeczywistości, czyli z konkretną zmianą, co powoduje wyjście ze strefy komfortu i konfrontacje z danymi emocjami. A to czego najbardziej się boimy, to konsekwencje emocjonalne nowych działań.

„Lęk przed życiem jest tak naprawdę lękiem przed emocjami. Nie boimy się konkretnych wydarzeń, lecz naszych odczuć z nimi związanych. Gdy tylko przejmujemy dowodzenia nad naszymi uczuciami, lęk przed życiem się zmniejsza. Odczujemy wówczas większą pewność siebie i będziemy gotowi podjąć większe wyzwania, ponieważ będziemy pewni, że poradzimy sobie z ich emocjonalnymi konsekwencjami, jakiekolwiek one będą. Ponieważ strach jest podstawą wszystkich zahamowań, opanowanie strachu oznacza odblokowanie całych obszarów życiowego doświadczenia, którego do tej pory unikaliśmy,„

David R. Hawkins — „Technika Uwalniania”

Wejście w najlepszą wersję naszego życia.

Wejście w najlepszą dla nas wersję rzeczywistości odbywa się poprzez połączenie naszej duszy z duchem wszechświata. Czyli dostrojenie się swoją energią i jej częstotliwością do odpowiedniej częstotliwości i energii wszechświata, a wraz z tym do odpowiedniej wersji tej rzeczywistości dla nas. Niektórzy twierdzą, że i tak zawsze jesteśmy na drodze na której mieliśmy być w danym momencie i że wszystko i tak nas prowadzi do najlepszej wersji naszego życia. Moje doświadczenie i doświadczenie miliona innych ludzi mówi inaczej. Możemy przeżyć swoje życie nie odczuwając go i nie doświadczając go i zakończyć je w cierpieniu. A możemy również w pewnym momencie się obudzić i zacząć doświadczać go pełniej. I tutaj jest kwestia wolnej woli, naszych decyzji i wyborów, bo odpowiednie decyzje i wybory kierują nas do najlepszej dla nas wersji, więc mamy wpływ na to czy wejdziemy w połączenie z duchem wszechświata poprzez swoje myśli, uczucia i działania, czyli poprzez pracę ze sobą. To od nas zależy jak długo cierpimy i czy cierpimy, w pewnym momencie podejmujemy decyzje, czy chcemy dalej się opierać życiu, czy też poddajemy się mu i rezygnujemy z oporu na rzecz odczuwania życia i jedności z nim. Decyzja by powierzyć swoje życie i swoją wolę sile wyższej należy do nas, to akt naszej chęci i woli. Rzecz w tym, że dosyć często dopiero kres cierpienia nas doprowadza do poddania. Jednak nie musi tak być, poddanie może być naszym pokornym wyborem.

Podam trzy przykłady otwierania się na coś co zawsze jest, tylko kwestia czy to zauważymy. Przykładów jest więcej i świadomość dotyczy się wszystkiego zarówno umiejętności, miłości jak i pieniędzy. Te wszystkie rzeczy zawsze są tylko trzeba się odważyć i wpuścić je do swojej przestrzeni.

Pierwsza rzecz to, to co zauważyłem podczas uświadamiania sobie moich wzorców, schematów i reakcji na sytuacje podczas pracy nad sobą. Zauważyłem że dana sytuacja, tak naprawdę nigdy się nie zmienia, że ona zawsze jest taka sama. Kwestią jest tylko to jak ją odbiorę i przez jakich filtr umysłu ją przepuszczę o ile w ogóle przejdzie przez filtr, bo czasem przychodzi w czystej postaci. Jednak ten filtr przez który przechodzi to nasze przekonania zapisane na swój temat odnośnie danej sytuacji i nie uwolnione reakcje emocjonalne z przeszłości (traumy w postaci największych lęków). To te wierzenia umysłu i mgła spowodowana nie przeżyтыми emocjami powodują, że nasz odbiór jest zniekształcony i często nieprawdziwy. Na tą samą sytuację reagują różnie osoby z różnymi przekonaniem i będące na różnym poziomie świadomości, gdzie tak naprawdę sytuacja jest zawsze ta sama, tylko jej odbiór inny w zależności kto obserwuje, kto doświadcza. Skoro jest ta sama niezmienna, to rzecz leży w naszym odbiorze tej sytuacji i naszym podejściu oraz nastawieniu do niej. Nastawienie, podejście sami tworzymy przez odbiór tego co mamy w

naszym wnętrzu. Na przykład osoba z przekonaniem, że pieniądze są złe, będzie unikać sytuacji gdzie można zarobić, natomiast osoba dla której pieniądze są neutralne będzie dostrzegać możliwości i szanse do działania, aby zdobyć pieniądze. Tu działają mechanizmy wyparcia i zaprzeczenia. To co kojarzymy z bólem emocjonalnym i czego się boimy będziemy wypierać z naszego życia i nie dostrzegać możliwości aby sięgnąć po to. Nie zauważamy jednak faktu iż robiąc to, tak naprawdę stawiamy opór wobec radości z życia, czyli wchodzimy w cierpienie. Tak samo jest z miłością, ktoś otwarty na bliskość zdecyduje się na kontakt, na zawarcie związku, na spróbowanie, na zaufanie. A ktoś w energii lęku przed bliskością będzie robił wszystko aby nie wejść w intymne sytuacje z drugim człowiekiem. Inny przykład to rozmawianie o emocjach, ktoś kto się nie boi rozmawiać o emocjach będzie o nich mówił i jednocześnie będzie uczciwy i szczery, a ktoś kto boi się o nich mówić będzie zaprzeczał, kłamał, zakładał maski i uciekał od bliskości emocjonalnej. Świetnie to opisuje Cytat Seneki, który dopiero niedawno zrozumiałem do końca.

„Fart to coś, co przytrafia się gdy przygotowanie spotyka się z okazją” — Seneka.

Czyli tak zwany fart to sytuacja, gdy nasza świadomość jest na tyle otwarta by dojrzeć okazję i gdy mamy w sobie na tyle odwagi i pewności siebie, wiary w siebie aby skorzystać z tej okazji. Okazje, szanse są zawsze, tylko nie zawsze my je widzimy i nie zawsze jesteśmy gotowi by działać. Dla ludzi bardziej świadomych coś takiego jak fart nie istnieje, bo oni biorą sprawy w swoje ręce i sami kształtują swoje życie wykorzystując to co daje im życie poprzez podejmowanie odpowiednich decyzji, wyborów i działań. W pewnym sensie nawet jak nie ma sprzyjających warunków, to sami je tworzą idąc ku szczęściu a nie ku destrukcji. Im większa jest nasza energia i więcej w nas radości z życia, tym otwieramy się na więcej i pozwalamy sobie na więcej. Sięgamy po to co czujemy, że zasługujemy na to i czego czujemy, że jesteśmy godni. A im większa nasza energia tym czujemy że zasługujemy na więcej i na więcej sobie pozwalamy. Po prostu wpuszczamy coraz więcej obfitości, miłości, świadomości do swojego życia pod różnymi jego postaciami.

To nie jest tak, że sytuacje pojawiają się i więcej się nie pojawiają. One są zawsze w polu nieskończonych możliwości, w polu kwantowym zawsze jest wszystko. Bo ta sama sytuacja pojawi się kolejny raz i jeśli przerobiliśmy lekcje to nasz odbiór będzie zupełnie inny i poziom jej doświadczenia też będzie inny. Nie będzie emocji z przeszłości przez co będzie czyste spojrzenie i zrozumienie tej sytuacji w rzeczywistości. Jeśli nie oczyściliśmy się z przeszłego schematu czy reakcji nasz odbiór będzie ciągle ten sam, a my będziemy szukać winnych poza nami, zamiast spoglądać w głąb siebie i będziemy kręcić się w kółko. Tak się zmienia na przykład reakcja oparta na agresji i chęci rywalizacji, na reakcję opartą na spokoju i zrozumieniu oraz odpuszczeniu sobie rywalizacji i walki. Przez co dwie różne osoby mogą reagować inaczej, jedna będzie walczyć w silnych emocjach, druga odpuści sobie bo rozumie że nie warto i że to do niczego nie prowadzi. A więc ta sama sytuacja, a dwa różne odbiory jej i podejścia do niej. Mogą też być inne reakcje jak ucieczka. Więc to już dowodzi, że sama sytuacja zawsze jest taka sama, tylko kwestia naszego spojrzenia na nią i podejścia do niej. To my tworzymy odbiór sytuacji a co za tym idzie naszą reakcję na sytuację i określone emocje z nią związane jak również nasze podejście i nastawienie do sytuacji.

Tutaj jest też rzecz odnośnie widzenia swoich słabości i wad. Ten kto miał lub ma silnego krytyka w głowie czy miał depresję wie, że świat widzi się tak naprawdę wtedy praktycznie tylko przez pryzmat negatywny. Że widzi się praktycznie tylko złe rzeczy i że odbiera się określone sytuacje przez pryzmat poczucia winy i poczucia krzywdy. Przez schemat ofiary co prowadzi do narzekania i uzalania się nad sobą czy też wrogości do całego świata i widzenia wszędzie intruzów. Nie widzi się piękna i radości w życiu. A przecież to

piękno i radość nigdzie nie zniknęły. Rzeczywistość jest dalej taka sama i obejmuje ona całość. To przez jaki filtr patrzymy powoduje, że widzi się na przykład tylko swoje wady i słabości i koncentruje się tylko na nich swoją uwagę. A mocne strony i zalety gdzie są? Przecież one też są i nie zniknęły, one zawsze są tylko czekają aby skierować na nie swoją uwagę i dostrzec je pomimo istnienia, też słabości. Czyli znowu otwieramy się na to, co zawsze było tylko wcześniej nasza uwaga nie była tam skierowana i nie widzieliśmy tego. Wychodząc z mgły umysłu spowodowanej silnymi emocjami z przeszłości (z traumatycznych sytuacji) oczyszczamy nasz umysł z tych emocji i z odbioru przez ich pryzmat terażniejszości. Co się wtedy dzieje? Nasza samoświadomość wzrasta, nasza koncentracja i możliwość skupienia się na chwili obecnej wzrasta, umysł robi się czysty i przejrzysty. Zaczyna dostrzegać rzeczy na które był wcześniej zamknięty pomimo tego, że one zawsze tam były. Jasność i przejrzystość daje większy spokój, klarowność oraz możliwość bliższego kontaktu z otaczającą nas rzeczywistością.

Rzecz w tym, że jasność i spokój umysłu pozwala nam dostrzegać, to czego wcześniej nie widzieliśmy, nowe możliwości, nowe perspektywy, nowe rozwiązania, nowe spojrzenia, przez co tak naprawdę otwieramy naszą uwagę, na to czego wcześniej nie dostrzegliśmy i pojawia się szersze zrozumienie, a wraz z nim czucie całym sobą. Zaczynamy łapać lepszy kontakt z otaczającą nas rzeczywistością i wychodzimy z izolacji poprzez bycie coraz bardziej obecnym. Stajemy się bardziej przytomni i nawiązujemy lepsze połączenie z energią życia. Zaczyna się widzieć rzeczy takimi jakimi są naprawdę w całości i znika dualizm. Rozumie się całość sytuacji, dostrzega się możliwości i rozwiązania w tym co wcześniej wydawało się tragiczne. Czyli poszerza się nasza świadomość o sobie przez co i o wszechświecie.

Druga rzecz która mi otworzyła spojrzenie na to, że coś zawsze istnieje tylko kwestia dostrzeżenia tego, jest po prostu nauka i zdobywanie wiedzy o czymś na co wcześniej nie zwracaliśmy uwagi i czego nie dostrzegliśmy w naszej rzeczywistości. To czego nie dostrzegamy i to gdzie nie jest skierowana nasza uwaga powoduje, że nie mamy kontaktu z tymi rzeczami jak również mamy ograniczony przepływ informacji z tymi obszarami naszego życia, a co za tym idzie mamy ograniczoną świadomość w tych obszarach. Tak jest praktycznie z każdą rzeczą, bo jak nasza świadomość nie ma określonych informacji to nie zwraca na daną rzecz uwagi, nie rejestruje, że ta rzecz istnieje. Tu miałem świetny przykład odnośnie prawa jazdy. Znaki drogowe zawsze istniały i zawsze są z tym, że ja nigdy na nie zwracałem uwagi bo nie były mi do niczego potrzebne i nie były w moim polu zainteresowania. Nie dostarczałem informacji do siebie, że one w ogóle istnieją. I tu jest sedno, że w momencie nauki o nich, nagle zacząłem je dostrzegać i zwracać na nie uwagę, gdzie wcześniej były tak jakby poza polem mojej świadomości, jednak zawsze istniały jako fakty. Więc wszystko zawsze istnieje czy możliwości czy rozwiązania czy sposoby do wykorzystania, tylko trzeba je dostrzec i przyjąć je. No i oczywiście zadziałać. Więc aby coś dostrzec trzeba dostarczyć najpierw informacji do swojej przestrzeni, że to jest, wtedy zaczynamy to zauważać, umysł wychodzi ze swoich ograniczeń i dostrzega to na co wcześniej nie zwracał uwagi. To można przenieść praktycznie na każdy obszar naszego życia, na obszar bliskości, na obszar emocji, na obszar finansowy. Moim zdaniem im umysł jest spokojniejszy tym tworzy się jaśniejsze spojrzenie przez co więcej informacji dopływa do nas, oraz więcej odczuć, aż dochodzi do momentu, że nasze pole energii odbija coraz więcej energii.

Więc najlepiej na sobie przetestować aby zobaczyć jaką mamy moc tworzenia z pozornego chaosu rzeczy takimi jakimi chcemy. Chaos poddany czystej obserwacji zawsze przeistacza się w spokój i harmonię. Tak też jest z emocjami, gdy ich nie jesteśmy świadomi i

gdy ich nie obserwujemy tworzą chaos, poddane jednak obserwacji zaczynają tworzyć dla nas określone wskazówki, informacje. Obserwując te procesy można zauważyć jak tworzą się odpowiednie sytuacje w naszym życiu i jaki jest nasz odbiór tych sytuacji. Można dostrzegać szanse i możliwości praktycznie w każdej sytuacji bo mamy ukierunkowaną uwagę na płynięcie przez życie a nie na walkę, wypieranie czy ucieczkę przed przeszkodami, problemami. Gdy mamy uspokojony instynkt, nie tworzy on lęku i innych emocji przez co spojrzenie na życie robi się bardziej klarowne. Przystajemy żyć tylko ukierunkowani na atak albo ucieczkę jak to jest w trybie przetrwania i dostrzegamy inne możliwości, w ten sposób wnosimy się na wyższy poziom czucia. Wychodzimy wtedy z trybu przetrwania, przewlekłego stresu i wchodzimy w harmonijny stan zarówno ciała jak i umysłu.

Trzecia sprawa to nasze kochane emocje i to czy w ogóle jesteśmy ich świadomi. I znowu przykład dwóch różnych sytuacji. Kiedyś nawet nie wiedziałem co to jest emocja. Działiałem pod wpływem impulsu i w kompulsywny sposób. Był tak mocno nieświadomy tego co się we mnie dzieje, iż nie rozumiałem co mną steruje. Można by powiedzieć emocje mną rządziły, były moim Panem. Z czasem przyjmujemy określone wzorce czy schematy działania gdy pojawiają się w nas emocje. I możemy albo uciekać, albo walczyć albo przeżywać je takimi jakimi są w sposób świadomy i przez akceptację ich uwolnić je od razu jak tylko zaistnieją. I tak kiedyś tworzyła się sytuacja w moim życiu, ja natomiast reagując na nią przez pryzmat moich przekonań i wyrobionych reakcji wchodziłem w stan emocjonalny który rządził moim ciałem i moimi zachowaniami. Przykładowo w pracy wynikła negatywna sytuacja, powstał konflikt, a ja później przez dzień czy dwa (czasem dłużej) chodziłem spięty podminowany i w pozycji walki czy lęku przed czymś. Przez co cierpiało otoczenie, bo wiadomo człowiek w silnych emocjach robi się wybuchowy i impulsywny czy też idzie w drugą skrajność i zamyka się w sobie i dusi emocje w sobie. Chociaż zazwyczaj, te skrajności dzieją się jednocześnie na przemian. W każdym bądź razie brak jest równowagi, spokoju i harmonii. Są tylko emocje i konflikt, a emocje muszą gdzieś ująć lub zostać zrozumiane inaczej odkładają się w ciele i tworzą choroby ciała. Ludzie którzy chorują ciężko najczęściej mają w sobie nie wyleczone konflikty przez traumatyczne przejścia i żyją swoją przeszłością i ciągle wchodzą w stany skrajnie emocjonalne. Nie radzą sobie po prostu z emocjami i nie potrafią ich nazwać.

Czyli wniosek znowu ten sam, dopóki nie wiesz, że coś w Tobie jest i nie rozumiesz w tym przykładzie swoich emocji dopóki jesteś nimi kierowany i to co nieświadome rządzi Tobą, a Ty tworzysz coraz większe zagubienie i chaos emocjonalny w sobie. W takich przypadkach często uważamy, że coś nami kieruje, gdzie tak naprawdę to nasze wyparte emocje i popędy. I tu jest znowu kwestia obserwacji i świadomości siebie. Zaczynając obserwować swoje ciało, myśli i zdarzenia można dojrzeć określone wzory i schematy, które zawsze się łączą w całość. I będąc ich świadomym można rozwiązać te konflikty i uwalniać zaistniałe emocje na bieżąco i nie trzymać ich w sobie przez co jest utrzymywany stan równowagi i harmonii w którym leczy się zarówno umysł jak i ciało a w którym ma możliwość zaistnieć przez spokojny umysł boska świadomość. Więc dopóki nie zwrócimy uwagi na emocje i ich nie dostrzeżemy dopóty one będą nami rządzić, tak jak szalony koń rządzi swoim jeźdźcom i z czasem w tym pędzie wyrzuci człowieka w określoną obsesję czy też cierpienie (uzależnienie, depresja itp.). Z emocjami nie jest łatwo bo zazwyczaj się ich boimy, a tym bardziej tych które zapisały się w nas jako traumatyczne przeżycia i nie dopuszczamy ich do siebie. Jednak im bardziej zaglądamy w głąb siebie, tym bardziej pozwalamy sobie czuć, im bardziej sobie pozwalamy czuć tym bardziej widzimy określone schematy i wzorce.

Dlatego trzeba się nauczyć obserwacji siebie, swoich myśli, emocji, schematów i je poznać bo innej drogi nie ma jak zrozumienie i poczucie siebie, bo tak naprawdę przez znajomość swoich emocji, reakcji, schematów zaczynamy przejmować kontrolę nad tym szalonym koniem czyli naszym umysłem, nad pragnieniami i żądzami. Wtedy możemy energię naszych pragnień ukierunkować dla naszego dobra i dla naszych celów, a nie dawać się zarządzać nimi co prowadzi do uzależnień. Wtedy zmienia się perspektywa tego, że to nie świat zewnętrzny i okoliczności w nim rządzą nami, tylko to my możemy zmienić tak swoją energię i świadomość aby kształtować, to co chcemy w swoim życiu z jak najlepszym połączeniem z siłą wyższą jakkolwiek ją pojmujemy. Umysł prowadzony przez pole serca jest po prostu naszym sprzymierzeńcem, bo pomaga nam w naszej kreacji i odbiorze rzeczywistości.

Wiara i stanie w prawdzie, dwie postawy dające moc naszej duszy. Dwie postawy dzięki którym zachowujemy spokój umysłu i pogodę ducha. Stanie w prawdzie to nie tworzenie fałszu, czyli nie tworzenie czegoś czego nie ma, w tym nie udawanie, że jest inaczej niż jest. W pewnym sensie to jedność myśli czucia i działania, tak zwana autentyczność. Uczciwość wewnętrzna, jedność daje nam spokój umysłu, bo nie tworzymy sztucznych wyobrażeń o rzeczywistości, czy też o sobie, czyli nie udajemy kogoś kim nie jesteśmy i nie tworzymy w rzeczywistości czegoś czego nie ma, tylko widzimy ją taką jak jest. Udawanie kogoś kim nie jesteśmy czyli tworzenie wyobrażeń odbiegających od prawdy samo w sobie powoduje już lęk i wstyd, że ktoś się dowie że jest inaczej niż nasze pozory jakie sprawiamy, niż maski jakie zakładamy. Ma się wtedy wrażenie że się ukrywa coś, że się chowa jakąś tajemnicę, co powoduje wewnętrzny chaos i złe wewnętrzne samopoczucie. Wiara w siebie, wiara w to że można, wiara w swoją moc wewnętrzną. To wewnętrzne przekonanie, że możemy coś zrobić, wewnętrzna pewność. Co jednak gdy nie ma tej wiary, pewności? Mamy udawać, że jest jak jej nie ma? Mamy udawać, że czujemy coś innego niż czujemy? Mamy wmawiać sobie coś i walczyć z własnymi odczuciami? Mamy nakładać na jedne myśli następne? Wtedy przecież nie jesteśmy uczciwi ze sobą, czyli nie stoimy w prawdzie. I tu jest jeden z paradoksów, przyznanie się do braku na przykład wiary i dostrzeżenie jak jest naprawdę powoduje akceptację tego stanu i zaistnienie wiary. Stwierdzenie faktów jak jest pozwala coś z nimi zrobić, zmienić je i transformować. Udawanie, zaprzeczanie powoduje dalszy fałsz. Ja osobiście gdy nie mam mocy do czegoś, gdy mi się nie chce, nie walczę sam ze sobą, pozwalam sobie na zmęczenie, jednak gdy mam coś zrobić, to akceptuję mój stan obecny i modlę się o moc by zrobić to co miałem zrobić, wtedy siła wyższa udziela mi tej mocy. to niesamowite ile pokorna prośba może zdziałać...

Druga sprawa odnośnie wiary w siebie, gdy jej nie ma w danym momencie. Czasem akty działania pomimo braku wiary, pomimo lęku to tak naprawdę akty wiary w siebie. Pewność często pojawia się dopiero przy robieniu czegoś lub po zrobieniu czegoś. Nie trzeba być pewnym na sto procent by coś zrobić. Można robiąc coś z lękiem i wstydem, a dopiero w realnym doświadczeniu transformujemy te emocje w pewność i zaufanie i gdy robimy daną rzecz kolejny raz to już nam lepiej coś wychodzi. Świadomość tego jest niesamowita ulga, bo dostrzega się fakt, że można się na przykład bać coś zrobić i przekuć lęk w odwagę poprzez realne działanie, doświadczenie. Świadome podejście polega na obecności w tym jak jest nie udając, że się nie czuje tego co się czuje, na przykład lęku, napięcia, bo wtedy nie dokonuje się zmiana na poziomie emocji, czyli na poziomie naszego wnętrza, naszego ciała i energetyki. Robiąc coś odcinając się od emocji odcinamy się od nas samych, od doświadczenia i mamy maskę pewności, a pod spodem niepewność i lęk. Gdy się odcinamy robimy coś automatycznie, nie ma w tym obecności, świadomości, bycia. Kiedyś nie rozumiałem tego i bałem się mówić o moich odczuciach wewnętrznych, teraz mówię o nich

bo jest mi wtedy łatwiej i pozostaje w zgodzie ze sobą. Przyznaje się do tego co czuje i wtedy mogę coś z tym zrobić. Takie samo podejście mam teraz do nawyków, wad, danych postaw i zachowań. Przyznając się do tych destrukcyjnych, uświadamiając je sobie mogę coś z nimi zrobić i poprosić siłę wyższą o pomoc przy ich zmianie. Dopóki coś wypieram, czemuś zaprzeczam nie da się tego zmienić. Akceptacja jest tak naprawdę początkiem zmiany.

„W programach podnoszenia świadomości ogólnie mówi się, że człowiek jest bez mocy, dopóki nie zacznie mówić prawdy. Wszystkie zorientowane duchowo grupy samopomocy wymagają takiego pierwszego kroku. Są one jednomyślne w kwestii tego, że otwarty umysł i gotowość są koniecznymi warunkami, aby ruszyć do przodu. Innymi słowy, człowiek musi osiągnąć pole energii 200 w swoim rozwoju, aby można go było uzdrowić.”

David R. Hawkins — „Siła czy Moc”

Uważność

"Kiedy siedzisz – siedź, kiedy stoisz- stój, cokolwiek robisz, nie wahaj się. Nie zachowuj się jak ów kaznodzieja, który kochając się z żoną myślał o modlitwie, a modląc się myślał o kochaniu się z żoną.

Anthony de Mello „Miłujący pokój wojownik”

Uważność to jeden z najpiękniejszych stanów, jaki możemy sami sobie podarować. Uważność to bycie w danej chwili, zanurzenie się w niej, przeżywanie jej do głębi z należytą uwagą, radością i świadomością tej chwili. Uważność pozwala zatrzymać się w chwili obecnej i przestać pędzić za czymś lub uciekać przed czymś. Zazwyczaj to przed czym uciekamy to my sami, zazwyczaj właśnie uciekamy przed czuciem siebie samego w chwili obecnej. Dlatego też mamy tendencje do rozmyślania o przeszłości lub przyszłości, po to by nie czuć chwili obecnej i tego co jest w niej.

Szacuje się, że około 95% naszego zachowania jest automatyczne i działa na autopilocie. Dzieje się tak, ponieważ sieci neuronowe leżą u podstaw wszystkich naszych nawyków, redukując miliony bodźców sensorycznych na sekundę do łatwych w obsłudze skrótów, dzięki czemu możemy łatwiej funkcjonować w tym szybkim, szalonym świecie. Układ nerwowy działa z autopilota. Robimy coś i nawet nie wiemy dlaczego robimy to co robimy, reagujemy w dany sposób i nie wiemy dlaczego tak reagujemy. Dostyć często usprawiedliwiamy siebie mówiąc sobie, że po prostu tacy jesteśmy. Jednak pod każdą impulsywną, nerwową reakcją kryje się jakieś naruszenie naszego układu nerwowego w przeszłości, przez co nie dopuszczamy do siebie danej świadomości. Te uwarunkowane reakcje są dla nas w pewien sposób obronne przed wejściem w dany temat, przed głębszym zjrzeniem w siebie.

Uważność jest dokładnym przeciwieństwem tych procesów – wymaga zwolnienia, obecności i świadomości. To raczej doświadczenie chwili niż autopilot, to obserwacja naszych myśli, działań i decyzji. Jednoczesne obserwowanie i doświadczenie nie jest łatwe, jeśli się wcześniej tego nie robiło i działało się automatycznie. Osiągnięcie tego stanu wymaga trochę praktyki i zaangażowania. Im bardziej aktywujemy nasz „uważny mózg”, tym silniejszy się on stanie, a z czasem będziemy mogli spojrzeć na siebie z innej perspektywy, z pewnego rodzaju dystansu. Dlatego tworzenie świadomych, celowych rytuałów, zamiast trzymania się naszych bezmyślnych nawyków, jest świetnym sposobem na włączenie większej uważności w nasze codzienne życie. Może to być prosty sposób – jak na przykład poświęcenie całej naszej uwagi na przygotowanie porannej kawy. Zamiast po prostu przygotowywać ją automatycznie i bez skupienia na czynnościach, które wykonujemy, skoncentruj się na każdym kroku, każdym dźwięku, zapachu. Bądź prawdziwie obecny, a jeśli na razie nie

możesz się do niczego więcej zobowiązać, spróbuj zmienić swoje nawyki w czynności praktykowane ze świadomością.

Według badań uważność zmienia mózg. Lutz, Dunne i Davidson (2008) zbadali, jak uważność wpływa na ciało migdałowate, które jest obszarem mózgu związanym z procesami emocjonalnymi. Ustalono, że ten obszar mózgu był mniej aktywny po sesjach uważności. Hipokamp również odgrywa niemałą rolę w uważności. Jest obszarem mózgu związanym z pamięcią i pomaga w regulacji ciała migdałowatego. Po praktykach mindfulness ta część mózgu okazała się bardziej aktywna według badań Goldin i Gross (2010). Z moich osobistych doświadczeń wynika, iż obserwacja prowadzi do:

- zaniechania pędu umysłu, uspokaja się sam proces myślowy, zwalnia się jego tempo, zaczynamy dostrzegać przerwy w myślach, tak zwany bezruch,
- przechodzimy bardziej z rozmyślenia o życiu do czucia życia, przechodzi się z automatu do bycia, z myślenia o życiu do jego doświadczania,
- do lepszego radzenia sobie z emocjami, dostrzega się procesy zachodzące wewnątrz Nas, przestajemy się utożsamiać z myślami i emocjami,
- działa się sprawniej i dynamiczniej, polepsza się jakość koncentracji, możliwość skupienia energii, a przez to działania,
- do większej obecności w tu i teraz,
- do większego czucia,
- do wyostrenia się zmysłów,
- zauważania więcej detali w otaczającej nas naturze, widzi się jaśniej, widzi się więcej oraz czuje się więcej,
- większej bliskości emocjonalnej ze sobą i z innymi,
- do zauważenia swoich intencji, motywów, decyzji i wyborów,
- nawiązania kontaktu z własnym ciałem,

Kora przedczołowa to nowsza część mózgu, która pomaga nam radzić sobie z naszymi emocjami i podejmować mądre decyzje. Ułatwia nam radzenie sobie z naszymi myślami, emocjami i działaniami w odniesieniu do naszych celów. Jednak podczas reakcji na stres odłączamy się od racjonalnego myślenia. To ciało migdałowate wykonujące swoją pracę. Wchodzimy w impulsywny, reaktywny tryb fight-or-flight, czyli tryb walki lub ucieczki. Jednocześnie tracimy połączenie z niektórymi z naszych wyższych funkcji mózgu, takich jak samoregulacja, pamięć i elastyczność umysłu. Jak wskazują badania, możemy praktykować uważność, aby aktywować korę przedczołową i hipokamp oraz zmniejszyć aktywację w ciele migdałowatym – co pomoże w odzyskaniu kontroli nad swoimi reakcjami. Gdy jesteśmy zamknięci w swojej własnej głowie tworzymy ciągłe te same emocje i żyjemy w iluzjach we własnej głowie, które tworzą barierę między nami, a rzeczywistością. Jesteśmy w pewien sposób wtedy oderwani od rzeczywistości, odrealnieni, nie potrafimy odróżnić faktów od fikcji. Co w konsekwencji wpływa na to że nie jesteśmy obecni w tym co robimy, że nie ma nas w naszym własnym życiu. Uważność pozwala wyjść z głowy i nawiązać ponowny kontakt z rzeczywistością.

Czysta obserwacja po prostu uzdrowia nasze ciało, dajemy przepłynąć wtedy energii o większej mocy, nasz umysł nie tworzy sztucznych emocji, przez co nasz układ nerwowy się uzdrowia, wraca do równowagi.

To tak jak z chaosem, poddany obserwacji tworzy porządek. Fizyka kwantowa udowodniła, że cząsteczki są w różnych miejscach jednocześnie, natomiast to co je porządkuje to sam akt obserwacji, jednak to jak je uporządkuje zależy wyłącznie od energii obserwatora.

Oto kilka prostych sposobów, by zacząć pracę z uważnością.

Wyjdź do natury.

Przebywaj jak najwięcej wśród natury. Angażowanie się w tę prostą czynność znacznie obniża poziom kortyzolu i ciśnienie krwi, jednocześnie zwiększając aktywność przywspółczulną mózgu, która jest częścią układu nerwowego odpowiedzialną za odpoczynek. Sam osobiście praktycznie co dziennie jestem w lesie lub nad rzeką, kiedyś nie chciało mi się jeździć, uważałem to za banał. Teraz widzę jak to wpływa na mój spokój, obserwacja natury sprawia, że przejmujemy jej cechy i łączymy się z energią natury.

Oddychaj świadomie.

Skupienie się na oddechu jest jednym z najprostszych i najbardziej skutecznych sposobów na bycie bardziej uważnym i zrelaksowanym. Oddychanie na równi z jedzeniem czy jogą ma jeszcze jedną ważną umiejętność – wpływa stymulująco na jeden z najdłuższych nerwów w naszym ciele. Nerw błędny odpowiada za wiele funkcji

życiowych, ma swoje zakończenia w okolicach najbardziej kluczowych narządów i może mieć wpływ na składniki zdrowia wybiegające daleko poza odprężenie.

Praktykuj wdzięczność.

Poświęć chwilę na zastanowienie się nad trzema rzeczami, za które jesteś wdzięczny, niezależnie od tego, czy jest to zdrowie, rodzina i przyjaciele, czy coś wyjątkowego, co przydarzyło Ci się tego dnia. Zapisz to w zeszycie lub daj sobie kilka minut na odczuwanie wdzięczności. Z wdzięcznością po wyjściu z terapii miałem duży problem, można by powiedzieć, że byłem niewdzięcznikiem, ciągle coś chciałem i narzekałem zamiast cieszyć się tym co jest. Na początku praktyka wdzięczności może ci się wydawać sztuczna, tym bardziej jak masz mocno rozstrojone popędy i tworzysz nadmiar pragnień i żądz. Wtedy praktycznie ciągle chodzisz niezadowolony, napięty i pod presją bycia jakimś lub osiągnięcia czegoś. Masz wtedy przysłowiowy kij w dupie i jesteś nastawiony na ciągle narzekanie. Praktyka wdzięczności z czasem pozwala odnaleźć radość w najmniejszych rzeczach i skutecznie hamuje popadanie w nadmierne fantazjowanie, które z kolei mogą stworzyć niezadowolenie i cierpienie, bo za bardzo odcinamy się od tego co jest i tracimy kontakt z rzeczywistością.

Czytaj książki.

Czytanie może być świetną okazją do uważności – zdolności bycia w chwili obecnej, świadomie, w skupieniu i bez oceniania. Zarezerwuj co najmniej godzinę dziennie, aby naprawdę oddać się tej czynności. Jon Kabat Zinn definiuje uważność jako „zwracanie uwagi, w określony sposób, celowo, w danej chwili, bez osądzania”. Wybierając (celowo) czytanie (określony sposób) i skupiając się (zwracając uwagę) na słowa w książce, praktycznie spełniamy jego definicję. Kiedy gubimy się w książce, tracimy poczucie czasu, nasze codzienne myśli, uczucia, emocje i reakcje zostają na chwilę zapomniane, odsunięte. Nie oceniamy słów w książce -po prostu je czytamy i akceptujemy takimi, jakie są – w danej chwili i bez osądzania.

Zrób ‘body scan’.

Jedną z bardziej popularnych technik medytacyjnych jest praktyka skanowania ciała. Uczy ona podstaw uważności, jak również pozwala uruchomić świadomość ciała. Połóż się, zamknij oczy i wyobraź sobie światło „skanujące” Twoje ciało od stóp do głów. Przejdź przez każdą część ciała po kolei. Jakie doznania się pojawiają? Wykorzystaj to jako okazję do słuchania swojego ciała bez oceniania go.

Poprzez samoobserwację uważność płynnie wkracza w Twoje życie. W momencie, gdy zdasz sobie sprawę, że nie jesteś uważny – praktykujesz uważność! Wyszedłeś z ciągłego mentalnego dialogu toczonego się w Twoim umyśle i zostałeś jego obserwatorem. Teraz obserwujesz umysł, zamiast być w nim zagubiony.

Uważność pozwala nam właściwie docenić nasze życie i czerpać przyjemność z drobnych rzeczy. Bo o to właśnie w uważności chodzi – to wspaniały sposób, aby z małych codziennych elementów złożyć wielką, szczęśliwą całość. Jak często doceniasz proste dary codziennego dnia? Poranną kawę wypitą na tarasie wśród śpiewu ptaków? Godzinę samotności, gdy możesz zanurzyć się w ulubionej książce? Uśmiech Twojego Dziecka, gdy budzi się rano? Leniwe pomrukiwanie kota, który ułożył się na Twoich kolanach? Praktykowanie uważności każdego dnia sprawia, że czujesz się lepiej i w pełni zanurzasz się w swoim życiu. Nie wiesz, jak to zrobić? Wystarczy kilka razy dziennie, przez krótki moment, skupić się na wykonywanych czynnościach. Uważność to wielka i cenna sztuka. Umiejętność świadomego przeżywania tego, co nas spotyka – to ogromny dar. Praktykując uważność każdego dnia uczymy się dialogować ze sobą, nazywać swoje potrzeby, emocje, pragnienia, odpoczywać i dokonywać świadomych wyborów. Uważne życie jest pełniejsze, ciekawsze, bardziej namacalne bo jesteśmy bardziej przytomni. Wdzięczność i radość nawet z najdrobniejszych rzeczy przenosi nas na wyższy poziom zadowolenia z całokształtu naszego życia i pozwala nam poczuć satysfakcję z tego co robimy. Dostrzeganie wartości w prostych, codziennych czynnościach – w spacerze do lasu, w smaku kawy, w godzinie beczynności, w zapachu kwiatów wazonie – wzmacnia nasze poczucie szczęścia i równowagi, daje nam moc do stawiania czoła przeciwnościom, a wreszcie ukazuje nam niezwykle bogactwo naszego własnego życia, które zbyt często wydaje nam się przeciętne i niewarte uwagi. Obecność powoduje, że jednoczysz się z samym doświadczeniem życia, zaczynasz je bardziej czuć.

Daniel Siegel, genialny psychiatra, popularyzujący ideę uważności i widzący w niej uwolnienie od wielu cywilizacyjnych toksyn opisał ją poprzez model 3x0.

obserwacja - odnotowywanie tego, co się dzieje „tu i teraz“ w szerszej perspektywie, bez zamykania się w schematach i własnych scenariuszach danej sytuacji, czyli między innymi nie ocenianie teraźniejszości poprzez przeszłość, tylko doświadczanie tego co jest.

otwartość - to akceptacja tego, co nam się przydarza, bez oceniania, bez próby wpłynięcia na to, bez stawiania temu oporu w danej chwili, co w konsekwencji prowadzi do szerszego zrozumienia i możliwości podjęcia określonych działań, decyzji i wyborów gdy pojawi się jasne zrozumienie,

obiektywizm – uświadomienie sobie faktu, że emocje których doświadczamy, to tylko reakcja na dane zdarzenie, a nie prawda o tym zdarzeniu.

„Uważność pomaga nam wyznaczać granice, ujawniając, co czyni nas nieszczęśliwymi i co przynosi nam spokój.”

Pamiętaj, że każdego dnia, w każdej minucie, godzinie masz wybór – to od Ciebie zależy co i jak z tym czasem zrobisz.

„Uważność pozwala nam obserwować nasze myśli, widzieć, jak jedna myśl prowadzi do następnej, decydować, czy podążamy niezdrową ścieżką, a jeśli podążamy, to puszczać je i zmieniać kierunki.”

Sharon Salzberg



Jeśli chcesz mnie wesprzeć i to co robię, możesz to zrobić tutaj:

buycoffee.to/dra

i tutaj

<https://patronite.pl/profil/279197/grzegorz-drabik?podglad-autora>



Więcej o emocjach możesz przeczytać w mojej książce, link poniżej:

https://ridero.eu/pl/books/widget/droga_do_swojego_wnetrza_czesc_2/



Jeśli chcesz poczytać fajne artykuły i darmowe pliki z wiedzą psychologiczną zapraszam na mojego bloga, link poniżej:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/>

