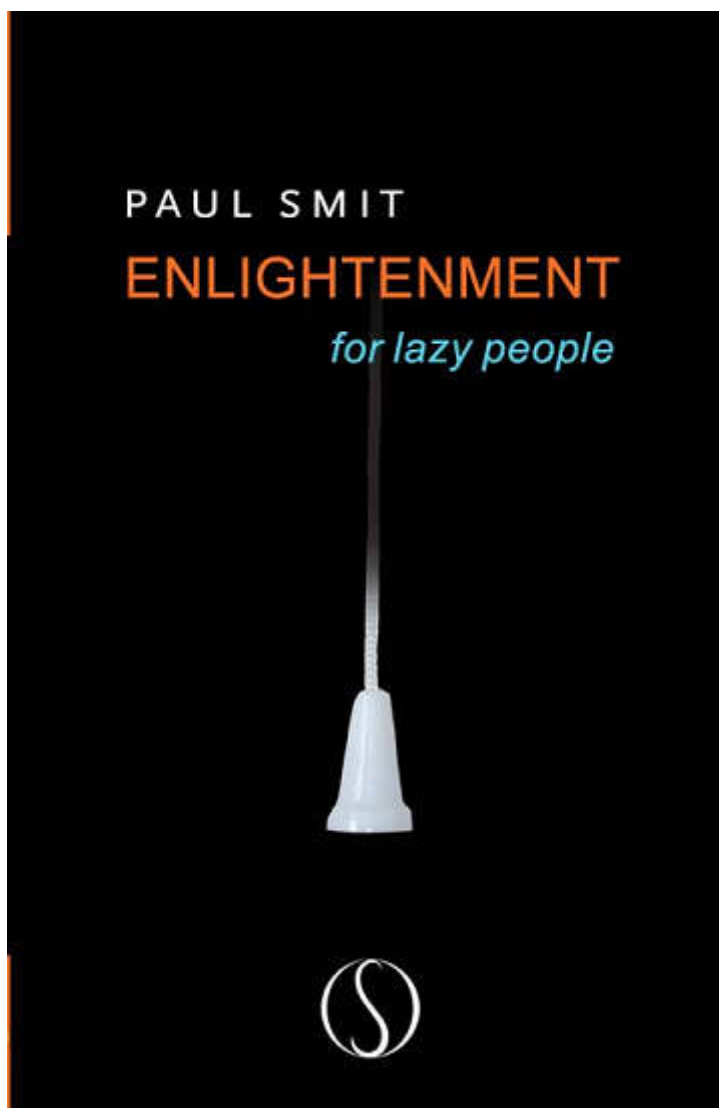


Oświecenie dla leniwych

Paul Smit



Paul Smit 2014

Projekt okładki: Erik Thé: www.erikthedesign.com

Edycja: Julie Rumbarger

Przełożył: Rafał Rychcicki

www.paulsmit.nu

www.nondualiteit.nu

Wstęp

Jesienią 2009 r. spotkałem Paula Smita. Powiedział mi, że wszystko w co wierzyłem, było tylko fasadą. Wiedziałem już, że Ziemia nie jest płaska lecz okrągła; nowością było dla mnie jednak, że nie ma żadnej różnicy między tym co widzę jako siebie, a tym co widzę jako resztę świata.

Rozmawialiśmy o nie-dwoistości w stacji radiowej; o tym, jak ten nie-dualny wgląd może na zawsze usunąć uczucia lęku, niepokoju, poczucia winy i niekończących się wątpliwości. Rozmawialiśmy o tej filozofii ponad 100 godzin. W rezultacie powstała ta książka – odświeżające dzieło Paula Smita: „Oświecenie dla leniwych”. Jest to pasujący tytuł, gdyż oświecenie jest całkowicie naturalnym zjawiskiem.

Jak wytłumaczy Paul, niczego nie musisz robić, aby osiągnąć oświecenie. Wszystko co będziesz próbować w tym kierunku robić, tylko zafiksuje Cię na pomysł, że istnieje coś takiego jak sprawca/działający/wykonywacz/dokonujący wyborów. Paul otworzył me oczy i zmienił moje życie, które jest teraz dużo bardziej rozluźnione. Jestem świetny w byciu leniem, więc zakończę pisanie.

Życzę Ci miłego czytania tej wyjątkowej małej książeczki, która – choć przypisana Paulowi Smitowi – została tak naprawdę napisana przez to, co również skłania Cię do jej przeczytania...przez świadomość!

Patrick Kicken – DJ radiowy (Veronica)

Spis zawartości

- (1) Poszukiwania**
- (2) Nie-dwoistość**
- (3) Wolna wola**
- (4) Kim jesteś?**
- (5) Wszystko jest świadomością**
- (6) Dwoistość**
- (7) Percepcja skupiona**
- (8) Percepcja rozluźniona**
- (9) Przebudzenie**
- (10) Oświecenie**
- Kim jest Paul Smit?**

(1) Poszukiwania

Być szczęśliwym

Gdyby ludziom z roku 1800 pokazać jak żyjemy dzisiaj, zapewne myśleliby, że jesteśmy bardzo szczęśliwi. Mamy tak wiele – samochody z podgrzewanymi siedzeniami i uchwytyami na kubek, samoloty z bezprzewodowym połączeniem do Internetu i ekranami wideo, czy komórki, z których można pisać wiadomości tekstowe, e-maile i uruchamiać aplikacje oraz e-mail, którego nawet można użyć do dzwonienia! Żyjemy w domach z kamienia, z ciepłą wodą, toaletami, pralkami i płasko-ekranowymi telewizorami z sub-wooferami i czterema głośnikami.

Ktoś pomyślałby, że wszyscy jesteśmy niezmiernie szczęśliwi. Choć jednak mamy tak wiele, to zawsze jest nam mało. Żyjemy w konsumpcjonistycznej kulturze, gdzie zaspokojenie naszych potrzeb wiedzie zaledwie do szczęścia tymczasowego. Jest w nas ciągła pustka, którą chcemy zapełnić. Czasem może nawet nam się udać – gdy zdobędziemy szacunek, awans, czy pieniądze; gdy zjemy czekoladę lub kupimy nowy samochód czy buty. Lecz za każdym razem, jeśli wystarczająco dobrze się przyjrzymy, jest w nas mały głos, który mówi: „To wciąż nie jest wystarczająco dobre.”.

Chwila kąpieli w bąbelkach

Gdy wchodzisz do kąpieli z bąbelkami, jest to bardzo miłe uczucie. Wzrost temperatury sprawia Ci przyjemność. Ale gdy chwilę posiedzisz, przyzwyczaisz się i zaczniesz się nudzić. Stymulant się wypalił, więc szukamy nowego. Z powodu tego wzrostu stymulacji, wciąż szukamy swego szczęścia „na zewnątrz”, biorąc udział w wyścigu szczurów. Za każdym razem gdy nawiedza nas nowa myśl: „Gdy tylko zrobię karierę, będę w idealnym związku, będę miał duży dom, wspaniałe wakacje...wtedy będę szczęśliwy.”. Wiadomo, że takie „zewnątrzne bodźce” mogą nas tymczasowo „uszcześliwić”, ale nie jest to efekt kupna nowego samochodu czy telewizora.

Uczucie ulgi/wyzwolenia lub radość/euforia pojawiają się, ponieważ odpadło nasze pragnienie. Przez chwilę wszystko jest świetnie, wystarczająco dobrze. Osiągnęliśmy wewnętrzny spokój na chwilę, lecz nieważne jak wiele mamy pieniędzy, wartości materialnych, władzy, szacunku, lub sukcesu – nigdy nam to nie wystarczy; może nam to dać jedynie chwilowe poczucie szczęścia. Nawet najbogatsi ludzie na planecie wciąż słyszą ten sam głos: „Wciąż nie jest wystarczająco dobrze.”.

Wyścig szczurów

Po urodzeniu dwoje ludzi, zwanych się mamą i tatą, wychowują Cię przez pewien okres czasu, zanim pójdziesz do szkoły. Odtąd jesteś uczony/uczona, że kluczowa jest pogoń za swymi celami i osiągnięcie dobrych rezultatów. Wyścig szczurów uważamy za otwarty! Po podstawówce idziesz do gimnazjum/liceum. Później prawdopodobnie uczysz się jeszcze trochę.

Mając dyplom, zabezpieczasz sobie miejsce w systemie, gdzie – po ciężkiej pracy – wciąż musisz wypracowywać sobie drogę w górę. I – po 40 latach ciężkiej harówki – wreszcie! Masz męża lub żonę, dwójkę dzieci, psa typu Golden Retriever i samochód w leasingu. Jeśli wszystko idzie wystarczająco dobrze, możesz sobie nawet pozwolić na wakacje 2 razy w roku. Jednakże, mimo tych wszystkich osiągnięć, wciąż czujesz się tak samo, ponieważ masz ten sam mały głosik, który Ci mówi: „To wciąż nie jest wystarczająco dobre.”

Duchowość

Myślisz więc sobie: „Musi być coś więcej niż ta zwykła, ziemską egzystencją”. Wszystkie te materialne sprawy są fajne, ale nie czynią mnie naprawdę szczęśliwym. Już wiem – zajmę się duchowością! Rozwinę się duchowo i będę odkrywał duchowe aspekty życia!

W Twoje życie wkracza pasja, a przed Tobą otwiera się nowy świat. Jedna osoba zostaje mistrzem Reiki, druga wegetarianinem, inni odnajdują spokój w medytacji. Pracujesz nad sobą tymi metodami. Choć odnajdujesz momenty szczęścia, wciąż jakiś mały głosik w Tobie mówi: „To nadal nie jest wystarczająco dobre”.

Nie ma nic złego w pogoni za materialnymi lub duchowymi celami. Jednakże taka ścieżka będzie podtrzymywać iluzję, że musisz coś zrobić, aby czuć się dobrze, podczas gdy tym, co Cię unieszczęśliwia jest tak naprawdę to uczucie „próbowania/zmagania się”. W końcu pojawia się wiatr „oświecenia”. W umyśle zasiana zostaje idea: „Jeśli osiągnę oświecenie, już zawsze będę czuć się dobrze!”. Kto by czegoś takiego nie chciał?

Osiąganie oświecenia

Jeśli chcesz być dobrym piłkarzem, musisz sporo trenować. Jeśli chcesz być dobrym gitarzystą, musisz brać lekcje, pilnie ćwiczyć, dużo grać. Osiąganie wielu rzeczy w życiu wymaga wysiłku z naszej strony. Jednak z „oświeceniem” sprawa ma się inaczej.

- Nie musisz nic ‘robić’, aby być oświeconym!
- Nie musisz stosować żadnej metody
- Nie musisz uczyć się żadnej techniki
- Nie musisz medytować
- Nie musisz być wegetarianinem
- Nie musisz jechać do Indii
- Nie musisz wielbić jakiegoś Guru
- Nie musisz nosić specjalnych ubrań
- Nie musisz brać żadnego kursu
- Nie musisz przechodzić przez odrodzenie
- Nie musisz przejmować się swoim oddychaniem
- Nie musisz się zmieniać
- Nie musisz być uduchowiony/uduchowiona
- Nie musisz oczyścić swoich czakr
- Nie musisz nawet czytać o tym książek
- Cóż...oprócz tej jednej, ale po przeczytaniu możesz ją wyrzucić ;-)

(2) Nie-dwoistość

Ziemia jest okrągła

Wgląd w nie-dwoistość jest oświeceniem dla leniwych osób, ponieważ nie musisz niczego robić, aby je osiągnąć. Jedyne, co Cię powstrzymuje przed byciem oświeconym, są 'fałszywe' przypuszczenia, zalegające Twój mózg. Te ograniczające idee skłaniają Cię do wiary w rzeczy, które najprawdopodobniej nie są prawdziwe. W tej książce przyglądamy się koncepcjom z nie-dualistycznego punktu widzenia, który może wywrócić Twój świat do góry nogami. Może to przypominać szok, którego doświadczyliśmy, gdy odkryliśmy, że Ziemia jest okrągła. Przez wieki wierzono, że ma ona kształt płaskiego dysku. Wierzono, że ten, kto zawędruje zbyt blisko krawędzi, może spaść i nigdy nie wrócić. Gdy w XVII wieku astronom Galileusz pokazał, że Ziemia jest okrągła, obraca się wokół własnej osi i okrąża Słońce, ludzie byli oszołomieni.

Takie zdumienie i zakłopotanie może się pojawić również podczas czytania o nie-dwoistości. Niektórych może ono zdezorientować. Innych rozżłościć, zirytować. Jest jednak również możliwe, że ten wgląd Cię poruszy i zaoferuje wyzwolenie oraz wewnętrzny spokój.

Nie-dwoistość

Nie-dwoistość, czyli Advaita Vedanta, oznacza 'nie-dwa'. Odnosi się do idei, że wszystko jest nie tylko ze wszystkim połączone, ale wręcz stanowi jedną całość, jedność. Advaita to starożytna hinduska wiedza, datowana starymi Upaniszadami na 800 lat przed Chrystusem. Nie-dualistyczne nauczania były przez wieki przekazywane od nauczyciela do ucznia. Ramana Maharishi († 1950) i Nisargadatta Maharaj († 1981) to dwóch nauczycieli, którzy mieli wielu zachodnich uczniów. W ten sposób ta filozofia dotarła do nas.

Nie-dwoistość to nie religia. Nie osądza w kategoriach dobra i zła. Nie zna reguł, metod i rytuałów, a jedynie odwołuje się do prawdy, nie będąc jednocześnie prawdą samą w sobie. Wśród znanych filozofów, zajmujących się nie-dwoistością, znajdują się Spinoza, Albert Einstein, William Szekspir i Arthur Schopenhauer. Nie-dwoistość została również zawarta w naukach takich jak Taoizm, Zen, Dzogczen, czy Sufizm.

Oglądanie filmu

Przyjrzyjmy się spojrzeniu na nie-dwoistość, używając prostego przykładu. Wyobraź sobie, że siedzisz w kinie. Na ekranie odtwarzany jest film. Odprężając się, oglądasz kolejno po sobie następujące sceny. Czasem jest to ekscytujące, czasem się śmiejesz, masz poczucie romansu, czasem czujesz smutek. Emocje przepływają przez Ciebie, ale ponieważ nie stawiasz im oporu, jest to przyjemne doświadczenie. Taki film przynosi wewnętrzny spokój i możesz nawet czuć 'oświecenie' i wolność podczas oglądania go. Wiele osób płaci za bilet do kina, bo uwielbia cieszyć się filmem przez godzinę, czy dwie. Nawet strach podczas oglądania horroru może być przeżywany w przyjemny sposób. Co więcej, ludzie nieraz chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami: 'Płakałem jak dziecko' mówią, czasem się nawet przy tym uśmiechając.

Choć staramy się unikać smutku i lęku w naszym codziennym życiu, potrafimy otwarcie cieszyć się nimi, oglądając film. Przyczyną jest brak stawiania oporu tym emocjom podczas oglądania.

Muppety

Wyobraź sobie, że muppety Waldorf i Statler siedzą na balkonie w kinie i ciągle komentują oglądany film.

‘Jeny, Brad Pitt nie powinien był podjąć takiej decyzji w ostatniej scenie!’

‘Uważaj, Brad!’

‘Wiedziałem, że to się stanie, człowieku!’

‘Świetnie, teraz jesteś w areszcie, idioto!’

‘A co jeśli to się źle skończy?’

‘Co jeśli nie uda mu się uciec?’

‘A tak w ogóle to spójrzcie na jego t-shirt, jest zdecydowanie za ciasny.’

‘Tak, dokładnie. Pewnie skurczył się w praniu.’

‘Myślisz, że ma w domu suszarkę?’

‘Taką koszulę powinieneś suszyć na linie, to działa znacznie lepiej.’

‘Lub mógł chociaż kupić większy rozmiar.’

‘Powinien był zostać w Tybecie.’

‘Tak, ale ta dziewczyna uciekła z jego przyjacielem.’

‘Dlaczego zawsze go to spotyka?’

‘Powinien był być na początku przyjaźniejszy.’

Przez te muppety nie jesteś już dłużej w stanie cieszyć się filmem. Może nawet zaczniesz krzyknąć „Czy moglibyście być ciszej?! Rujnujcie cały film!”.

Życie to film

Prostym przesłaniem nie-dualności jest to, że Twoje życie jest również filmem. JEST możliwe, by doświadczać wewnętrznego spokoju, dokładnie w taki sam sposób jak podczas oglądania filmu. Jednakże – mamy w głowie muppety. Nieustannie wszystko one komentują, przez co wciąż żyjemy z różnymi rodzajami zmartwień, frustracji, poczucia winy i tragicznych scenariuszy w naszych głowach.

Gdy tylko zdamy sobie sprawę, że życie to film, w którym wszystko idzie tak jak powinno, odnajdziemy spokój. Uczucia winy i frustracji, dotyczące wydarzeń w naszym życiu – znikają. Wraz z pełnymi niepokoju myślami na temat przyszłości.

„Cały świat to scena, a my jesteśmy zaledwie aktorami” – William Szekspir.

Wszystko jest, jakie jest

Gdy oglądasz film, zdajesz sobie sprawę, że wszystko w filmie idzie tak jak powinno. A zatem nie ma żadnego powodu by się martwić. Każda pojedyncza scena jest dokładnie taka jak powinna. Z nie-dualnego punktu widzenia, nasze życie to także film, w którym następujące po sobie kolejno sceny nie mogą być ani trochę inne niż są. Tak, wiem. Za pierwszym razem to może brzmieć trochę dziwnie. Dziwi nas to, ponieważ postrzegamy siebie jako jednostki, które dokonują wyborów, co robimy, a czego nie. Co więcej – wygląda to tak, jak gdyby czyjaś droga życiowa zależała od przeszłych wyborów. Tak się wydaje. Wyobraź sobie jednak, że wszystko się dzieje niezależnie – że nie musisz się w ogóle niczym martwić, gdyż wszystko co robisz i wszystkie wybory, których dokonujesz – to wszystko dzieje się samo z siebie. Nigdy więc nie zrobiłeś nic złego i możesz zostawić za sobą poczucie winy, niepokoju, stresu i frustracji. Czyż nie brzmi to wspaniale?

Życie w Teraźniejszości

Prawdopodobnie słyszałeś frazę „żyć TU i TERAZ”. Ale co ona tak właściwie oznacza?

Gdy siedzisz w kinie i oglądasz film, jesteś w „chwili obecnej”. Spokojnie oglądasz akcję, która rozgrywa się na ekranie. Być może nawet zastanawiasz się nad tym, co się wydarzyło w ostatniej scenie lub jak film się skończy, ale czynisz to bez zmagania i oporu. Jest w Tobie akceptacja względem tego, co się dzieje na ekranie. Dzieje się tak, ponieważ zdajesz sobie sprawę, że jest to tylko film i wszystko w nim dzieje się zgodnie ze scenariuszem. Jednak muppety wcale nie żyją w chwili obecnej! Ciągłe martwią się przeszłością i przyszłością. Są sfrustrowane, ponieważ przeszłość nastąpiła w określony sposób i ponieważ są zajęte wynajdywaniem wszystkich możliwych rodzajów scenariuszy zagłady, które mogą wydarzyć się w przyszłości. Pojawiają się różne rodzaje denerwujących myśli:

- „gdyby tylko...”
- „gdybym tylko miał...”
- „dlaczego zrobiłem...”
- „założmy, że...”
- „co, jeśli...”
- „w przyszłości...”
- „ale co z...”

Zawsze jest „TERAZ”

Mnóstwo ludzi nie cieszy się chwilą obecną. Zużywają swoją energię na frustrację i poczucie winy odnośnie przeszłości oraz zaniepokojenie myślami na temat tego, co może wydarzyć się w przyszłości.

Jednej rzeczy nie da się zaprzeczyć – zawsze jest „TERAZ”. Nawet gdy wspominasz dawne czasy lub myślisz o przyszłości, wciąż robisz to „TERAZ”. Przeszłość i przyszłość istnieją wyłącznie w naszych myślach! Nawet „TERAŻNIEJSZOŚĆ” można znaleźć tylko w wyobraźni.

„Istnieje tylko chwila obecna!” – Bill Hicks

Zaabsorbowanie

Oświecenie nie jest mistycznym lub nadprzyrodzonym doświadczeniem, które sprawia, że przez tydzień czujesz się jak po LSD. Oświecenie jest całkowicie naturalne. To w tych momentach wewnętrznego spokoju muppety w naszej głowie siedzą cicho. Są to momenty, gdy jesteśmy zaabsorbowani czynnościami takimi jak bycie pochłoniętym lekturą książki, wciągająca rozmowa, film, kochanie się lub uprawianie sportu. W tych momentach jesteś aktywny a zarazem doświadczasz wewnętrznego spokoju. Doświadczamy tego także, gdy śmiejemy się, tańczymy i śpiewamy. muppety w naszej głowie – nasz martwiący się umysł – są wyłączone, a my jesteśmy „uskrzydleni”, jesteśmy TERAZ. Jesteśmy w pełni zaabsorbowani czynnością i nie ma myśli, które dają nam poczucie frustracji, niepokoju lub stresu.

Zamek z piasku

Dziecko potrafi się naprawdę zaabsorbować budowaniem zamku z piasku. Może być zajęte godzinami, kopiąc, budując wieże i figury. Później cały zamek się rozsypuje. Kawałek po kawałku, aż nic z niego nie zostaje. Dziecko jest głęboko szczęśliwe i cieszy się każdym momentem. Nie martwi się. Natomiast gdy my jako dorośli leżymy na plaży, muppety w naszych głowach nieustannie gadają:

- „Wczoraj pogoda była lepsza; szkoda, że nie poszliśmy na plażę wczoraj.”
- „Muszę oddzwonić do tego wkurzającego klienta w następnym tygodniu. Co za przykry człowiek!”
- „O żesz, spójrzcie na tamtą kobietę! Nie powinno się nosić takiego bikini!”
- „Czy powinienem później zjeść trochę frytek?”
- „Lepiej nie. Muszę stracić na wadze.”
- „Choć z drugiej strony, mała paczka mi nie zaszkodzi...”
- „Po prostu zjem je bez majonezu.”
- „Nie mogliby zabronić wpuszczania psów?!”

Gdy dziecko cieszy się swoim popołudniem, nasza radość jest przyćmiona takimi myślami, niepokojami, osądami, irytacjami, poczuciem winy i potrzebą kontroli.

Pozbyć się muppetów!

Dlaczego my, jako dorośli, mamy muppety w naszych głowach? Martwimy się, ponieważ myślimy, że możemy kontrolować nasze życie. Wierzymy, że możemy wybrać co chcemy, co myślimy, co czujemy i co robimy. Z powodu wiary w wolną wolę panikujemy i niepokoiimy się. Co jeśli dokonamy złych wyborów i co jeśli mogliśmy zrobić coś inaczej w przeszłości? W skrócie, cała idea wolnej woli powoduje mnóstwo stresu, frustracji, poczucia winy i irracjonalnego lęku.

Czy w ogóle mamy wolną wolę? I jak możemy pozbyć się tych muppetów z naszej głowy? Pamiętaj – ta książka jest dla leniwych, więc – jak mówiłem – nie będziesz musiał nic robić. Powtórzę raz jeszcze: nic nie musisz robić, aby pozbyć się stresu, frustracji, poczucia winy i niepokojów. Co więcej, nie ma nic złego w takich emocjach. Jedyną rzecz dyskutowaną w tej książce to jeden взгляд: *wgląd, że życie kontroluje Ciebie, a nie Ty życie.*

(3) Wolna wola

Tak samo jak film w kinie, film zwany „Nasze życie” również dzieje się dokładnie tak jak powinien. Żadna scena i żadne wydarzenie nie może zatem nigdy być ani trochę inne. To może brzmieć trochę niewiarygodnie, ponieważ nam, ludziom, wydaje się, że mamy wolną wolę. Wydaje się, że możemy wybierać co robimy i co myślimy. W tym momencie możesz wybrać, czy chcesz dalej czytać książkę, czy też przestać. Choć wydaje się, że dokonujesz teraz wyboru, wybór nie jest dokonywany przez „Ciebie”. Wybór ma swój początek wewnątrz Ciebie. Badacze pod przewodnictwem neurobiologów dowiedli, że nie tworzymy naszych myśli, lecz rodzą się one wewnątrz nas. Nie wybieramy swoich myśli!

Najbardziej znane badanie przeprowadził Benjamin Libet. Badani mieli wcisnąć przycisk w wybranym przez siebie momencie. Benjamin Libet, patrząc na monitor, był w stanie stwierdzić, kiedy badani wcisną przycisk, między 200 a 500 milisekund przed tym jak rzeczywiście to zrobili. Mówiąc w skrócie, najpierw pojawia się nieświadoma działalność mózgu, później następuje po niej akcja. Neurobiolodzy byli w stanie zaobserwować nieświadomą działalność mózgu na monitorze, więc wiedzieli, kiedy badany wcisnie przycisk, jeszcze zanim to zrobił. Przed świadomością wciskania przycisku, nieświadomy mózg już podjął decyzję, by go wcisnąć. Najnowsze badania pokazują, że przewidzieć wciśnięcie przycisku można nawet z 6-10 sekundowym wyprzedzeniem. W większości przypadków, można przewidzieć także, czy badany wcisnie lewy, czy prawy przycisk. Myśli, uczucia i działania rodzą się automatycznie i nieświadomie, a następnie aktywuje się inna część mózgu, która tworzy opowieść o wcześniejszym działaniu. Nazywamy to „domyślnym systemem” mózgu. Nieustannie tworzy on złudzenie, że to Ty wykonujesz wszystkie działania, a także tworzy opowieści na temat tego, dlaczego robimy to, co robimy. Nasza świadomość bierze w tym udział dużo później, a my stajemy się świadomi wyboru, uczucia lub myśli, już po wytworzeniu przez nieświadomy mózg. Nasza świadomość to tylko kiepsko poinformowany sprawozdawca.

„Istota obdarzona wyższym wglądem i bardziej doskonałą inteligencją, oglądając człowieka i jego działania, uśmiechnęłaby się, widząc jego iluzję, że działa on zgodnie ze swoją własną wolną wolą.” – Albert Einstein

Nie kontroluję siebie?

Dziwne, czyż nie? Idea, że nie mamy wolnej woli? W samej tej oto chwili wydaje się, że możesz wybrać co tylko chcesz. Jednakże to nasz mózg prowadzi nas do wyboru konkretnych działań i wyborów, mrugnięcia, wzięcia czegoś z lodówki, czy mówienia.

Idea wolnej woli jest prawdopodobnie nawet dziwniejsza od idei jej braku. Pomyśl – czy wybierasz by oddychać? Czy wybierasz, by krew krążyła przez Twoje żyły, a Twój układ trawienny pracował? Czy wybierasz głód i pragnienie oraz konieczność skorzystania z toalety? Czy wybierasz chorobę? Czy wybierasz senność i moment zaśnięcia? Czy wybierasz leczenie swoich ran i rośnięcie Twoich włosów? To wszystko dzieje się automatycznie. Czy wybierasz to, jak się czujesz? Gdybyśmy mogli tak zrobić, wszyscy by byli prawdziwie szczęśliwi, czyż nie?! Moglibyśmy także wybrać, by nigdy więcej już nie być w złym humorze, nie wpadać w depresję, jeść zdrowo cały czas, ćwiczyć każdego dnia, mniej pić, więcej spać i nigdy więcej już nie osądzać.

Genetycznie zaprogramowani

Czy wybrałeś swój skład genetyczny? To, jak wyglądasz, jak wysoki jesteś, jakie są Twoje zdolności i ograniczenia, jak brzmi Twój głos i jakie są cechy Twojego charakteru? Duża część tego jest genetycznie zdeterminowana. Czy wybrałeś by urodzić się w danym kraju, danej kulturze, z danymi rodzicami, w danej rodzinie i z jej sąsiedztwem? Wszystkie te elementy miały ogromny wpływ na to, jak obecnie myślisz, działasz i spostrzegasz świat. Twoje środowisko, edukacja, doświadczenia i genetyczne zaprogramowanie czyni Cię tym, czym jesteś dzisiaj. Co więcej, 99.999995% wszystkiego, co robimy, ma miejsce na poziomie podświadomym. Jesteś świadomy tylko 0.000005% tego, co się faktycznie dzieje. Innymi słowy, gdyby było coś takiego jak „wolna wola” w naszych mózgach, byłaby ona minimalna, gdyż nasze zachowanie jest w dominującym stopniu zdeterminowane przez elementy, nad którymi nie mamy w ogóle żadnej kontroli.

Czynniki takie jak kultura, środowisko, status społeczny, media, koledzy, Twój partner, przyjaciele i rodzina, Twoja funkcja w pracy, czy w końcu neurony zwierciadlane także mają wpływ na to, jak się zachowujesz. Dodać do tego wszystkiego należy także takie czynniki jak pora roku, pogoda, spożywane jedzenie, czy kryzys ekonomiczny.

Szofer Twojego ciała

Wydaje się, że jesteś swoim własnym szoferem – tak jakby Twoje ciało było samochodem, a Ty siedzisz gdzieś za kółkiem. Jednak z powodu ograniczeń ciała, nie jest łatwo je kontrolować. Czasem choruje, czasem jest zmęczone, czasem podekscytowane. Potrzebuję codziennie korzystać z toalety, jeść i pić. Ma także określony wygląd, który trzeba wziąć pod uwagę. Jeśli jest zbyt ciężkie, możesz spróbować stracić trochę na wadze; jeśli jesteś piękną kobietą, możesz zwariować od gapienia się na Ciebie i uwagi, a jeśli ciało jest drobne, możesz usilnie starać się unikać wszelkich klótni z większymi ludźmi.

Nie jest łatwo prowadzić takie coś! Nieważne jak bardzo starasz się ukierunkować ten pojazd w określony sposób, rzadko robi on to, czego chcesz. Podobnie jak samochody na torach w parkach rozrywki – możesz kręcić kierownicą, ale samochód automatycznie będzie kontynuować jechanie wcześniej zdeterminowaną ścieżką.

Idea, że to Ty prowadzisz samochód, jest iluzją!

Neurobiologia

Neurobiolodzy odkryli, że nasze deklaracje i pomysły na temat powodów, dla których coś robimy, to tylko myśli, które pojawiają się, gdy działanie już wystąpiło, słowa już zostały powiedziane, a wybór już został dokonany. Nasz mózg nas zwodzi! Najpierw pojawia się nieświadoma działalność mózgu, później działanie, a ułamek sekundy później pojawia się nowa myśl, zmyślająca historię na temat działania, które właśnie miało miejsce.

W swoim najgłębszym śnie, samo-świadomość jest wyłączona, więc „Ty” nie jesteś tam, by cokolwiek kontrolować. Śpisz godzinami, podczas gdy Twoje ciało funkcjonuje automatycznie. Porusza się, oddycha, trawi, a nowe komórki zastępują stare. To wszystko dzieje się bez „Ciebie” siedzącego za kółkiem i kontrolującego. Gdy się budzisz, samo-świadomość ponownie się włącza i natychmiast powstaje idea, że jesteś gdzieś w ciele i prowadzisz ten pojazd.

„Nasze świadome, umysłowe projekcje to tylko myśli po fakcie. To daje nam iluzję władzy i kontroli.” – Irvin D. Yalom

Słońce krąży wokół Ziemi

Mnóstwo ludzi ma trudność z zaakceptowaniem, że wszystko dzieje się tak jak powinno, a wolna wola jest jedynie wytworem naszej wyobraźni. Nasz mózg zwodzi nas i daje wrażenie posiadania wolnej woli, podczas gdy zwyczajnie jesteśmy sterowani przez mózg.

To, czego doświadczasz, nie jest tak naprawdę rzeczywiste.

Proste porównanie od filozofa Schopenhauera:

„Wyobraź sobie, że pytam Cię: ‘Czy Słońce krąży wokół Ziemi?’. Wstajesz rano, wychodzisz na zewnątrz i widzisz wschód Słońca. W ciągu dnia, widzisz jak Słońce orbituje wokół Ziemi. Odpowiedź na to pytanie jest zatem bardzo jasna i prosta – Słońce okrąża Ziemię! Jednak jeśli oddalimy się i spojrzymy na cały wszechświat, nagle staje się jasne, że rzeczywistość jest całkowicie inna. Słońce wcale nie okrąża Ziemi – to raczej Ziemia obraca się wokół własnej osi oraz krąży wokół Słońca. W skrócie – to, co widzisz, nie zawsze jest rzeczywiste. Jeśli spojrzymy z innej perspektywy, zdamy sobie sprawę, że rzeczywistość jest bardzo odmienna od naszych przekonań o niej.”

Święty Mikołaj nie istnieje

Każdego roku, dziecko z ekscytacją czeka na Świętego Mikołaja. Dostaje od starego, dobrego Mikołaja nowe prezenty, a jego ręce są wypełnione cukierkami. Widzi Świętego Mikołaja na własne oczy i jest całkowicie przekonane, że on naprawdę istnieje. Zakłada więc, że opowieści jego rodziców o nim są prawdziwe. Wierzy, że Święty Mikołaj jedzie saniami, ciągnionymi przez renifery, by dostarczyć nocą prezenty. Zanim dziecko idzie spać, poświęca cały swój czas, śpiewając dla Świętego Mikołaja piosenki, w nadziei, że jest słyszane. Gdy dziecko wstaje wcześnie rano, biegnie w dół po schodach, by zobaczyć, co Mikołaj włożył do jego pończochy. Po latach wiary w tę opowieść, nadchodzi czas, gdy jego rodzice muszą powiedzieć dziecku, że Święty Mikołaj tak naprawdę nie istnieje. Wszystko, w co dziecko wierzyło przez te lata, okazuje się być iluzją! Dziecko od razu wpada w rozpacz i ma mnóstwo pytań:

- „Kto więc kupił prezenty?”
- „Gdzie są rysunki, które narysowałem Mikołajkowi?”
- „Kto się ubrał jak Święty Mikołaj?”
- „Kto wypełnił moją pończochę?”

Totalna dezorientacja!

Wolna wola nie istnieje

To zrozumiałe, że powstaje konfuzja, gdy mówi się nam, że wolna wola jest złudzeniem. Masz 30, 40, 50 lub może nawet 60 lat i wychowano Cię z ideą wolnej woli, gdy nagle, ktoś mówi Ci coś odwrotnego. Zupełnie jak wtedy, gdy dziecko odkrywa, że Święty Mikołaj jest iluzją, powstaje wiele pytań i reakcji na taką rewelację.

- „Jeśli nie mam wolnej woli, mogę przecież cały dzień leżeć na kanapie i nic nie robić!”
- „Jeśli nie mam wolnej woli, powinienem ukraść portfel babci, jeść w pięciogwiazdkowej restauracji i wyjść bez płacenia!”

Odpowiedź jest prosta. *Gdybyś miał wolną wolę, mógłbyś wybrać, by robić te wszystkie rzeczy...* Czy zaczyna kręcić Ci się w głowie? To może być dezorientujące, ale wciąż nie musiałeś nic robić! Cóż... może oprócz odrobiny czytania i myślenia. Wybacz, właśnie zdałem sobie sprawę, że skłoniłem Cię do zrobienia czegoś. Ale przynajmniej nie musiałeś fizycznie wstawać w tym celu.

Idźmy do przodu.

Przyglądając się pytaniu „Czy mam wolną wolę?”, możemy przeprowadzić śledztwo, by dowiedzieć się „skąd” ta wolna wola pochodzi. Przyjrzyjmy się temu *komuś*, kim jest to „JA”, mogące mieć wolną wolę.

Założmy, że odpowiadasz: „Ja mam wolną wolę”.

Kim jest to „Ja”, które ma wolną wolę?

(4) Kim jesteś?

Ramana Maharishi zadawał swoim gościom proste pytanie:

„Kim jesteś?”

Ostatnio odwiedził mnie Martin i zadałem mu takie samo pytanie:

Pytanie (P): Kim jesteś?

Odpowiedź (O): *Jestem Martin.*

P: Nie. Nie pytam Cię o Twoje imię. Pytam Cię kim jesteś.

O: *Jestem dyrektorem.*

P: Nie. Nie pytam Cię o Twoją pracę lub status. Pytam Cię kim jesteś.

O: *Jestem właścicielem firmy.*

P: Nie. Nie pytam Cię, co posiadasz. Pytam Cię kim jesteś.

O: *Jestem mężczyzną.*

P: Nie. Nie pytam Cię o Twoją płć. Pytam Cię kim jesteś.

O: *Jestem milionerem!*

P: Nie. Nie pytam Cię, ile masz pieniędzy. Pytam Cię kim jesteś.

O: *Jestem człowiekiem!*

P: Ach...a którą częścią tego „człowieka” jesteś?

O: *Którą częścią? Cóż...to jest moje ciało...*

P: Powiedziałeś „To jest moje ciało.”. Nie powiedziałeś „Ja jestem tym ciałem”. Dziwne, czyż nie? Także nie mówisz „Jestem moim sercem”. Mówisz „To jest moje serce”. Nie mówisz „Jestem moimi włosami”. Mówisz „To są moje włosy”. Ale jeśli to jest Twoje ciało, to gdzie jesteś „Ty” – właściciel tego ciała? Jeśli jesteś szoferem swojego ciała, to gdzie się znajdujesz? Gdzie jest kierowca?

O: *Uhm...nie wiem...*

P: Zbadajmy to, okej? Jeśli zabierzemy Twoje ramiona, czy wciąż będziesz Martinem?

O: *Oczywiście.*

P: A jeśli usuniemy także nogi, pozostawiając jedynie tułów z głową, czy wciąż będziesz Martinem?

O: *Tak.*

P: Jeśli organy, takie jak serce, nerki i płuca, zastąpimy sztucznymi zamiennikami – czy wciąż będziesz Martinem?

O: *Tak.*

P: Ale kim w takim razie jesteś?

O: *Cóż...jestem swoimi zmysłami...chyba...*

P: Jeśli jesteś ślepy i głuchy i nie możesz już więcej czuć zapachu i smaku, ani odczuwać, czy wciąż jesteś Martinem?

O: *Tak. Wciąż byłbym tutaj.*

P: Kim lub czym jest zatem to „JA”, które jest wciąż obecne? Którą część musiałbym usunąć, byś „Ty” przestał istnieć?

O: *Chyba moją głowę!*

P: A jeśli pewnego dnia wstaniesz rano, spojrzysz w lustro i nagle okaże się, że masz moje ciało. Czy wtedy będziesz mną, czy wciąż Martinem?

O: *Wciąż będę Martinem.*

P: Czy zatem jesteś swoim ciałem?

O: *Nie.*

P: Kim lub czym więc jesteś?

O: *Chyba moim mózgiem.*

P: A więc, jesteś swoim mózgiem?

O: *Tak. Chyba tak.*

P: Czasem podczas operacji usuwane są niektóre części mózgu. Którą zatem częścią tych 1300 gramów mózgu jesteś? Gdzie jest ukryte to „JA”?

O: *Prawdopodobnie gdzieś w mózgu jest ukryte to „JA”.*

P: A więc sprowadza się to do tego, że myśl „JA” bierze swój początek w mózgu. Te myśli „JA” sprawiają, że doświadczasz siebie jako jednostki. Nie masz ich w głębokim śnie i nie ma wtedy pomysłu, że „TY” jesteś tym lub tamtym albo, że „TY” musi cokolwiek robić. I nawet wówczas funkcjonowanie Twojego ciała trwa nadal!

O: *Nie rozumiem już tego.*

P: Twoja koncepcja „JA”, czy też idea, że kontrolujesz swoje ciało, to tylko myśl. Podczas swojego najgłębszego snu, te myśli nie powstają – lecz gdy wstajesz, samo-świadomość zostaje ponownie włączona, a myśli bycia „sobą” pojawiają się na nowo. Mózg nas ciągle oszukuje!

Ego

Idea, że jesteś osobną istotą ludzką nie jest niczym więcej jak myślą. To samo-świadomość w naszych mózgach wciąż stwarza wrażenie bycia indywidualnymi jednostkami z wolną wolą i mocą pilotowania mózgu.

„Człowiek jest częścią całości, zwanej przez nas wszechświatem – częścią, ograniczoną w czasie i przestrzeni. Doświadczasz siebie, swoich myśli i uczuć jako czegoś oddzielnego od reszty, rodzaj optycznej iluzji swojej świadomości.” – Albert Einstein

Wrażenie bycia ‘sobą’ wydarza się, ponieważ mamy samo-świadomość. Terminem często używanym dla tej samo-świadomości jest „ego”. W Sanskrycie nazywamy ego „Ahamkara”, co dosłownie oznacza „twórca ‘ja’”. Ego jest twórcą ‘ja’.

- Gdy powstaje myśl, ego tworzy ideę „Ja myślę”.
- Gdy powstaje uczucie, ego tworzy ideę „Ja czuję”.
- Gdy dokonany zostaje wybór, ego tworzy ideę „Ja wybieram”.
- Wciąż oddychasz, więc ego tworzy ideę „Ja oddycham”.
- Krew krąży przez Twoje żyły przez cały dzień, ale ego myśli „MOJA krew krąży w MOIM ciele”. Ego działa w taki sposób, byśmy widzieli się jako osobne jednostki.

Niemowlę i matka są jednym

Nowo-narodzone dziecko nie ma jeszcze rozwiniętej samo-świadomości, więc widzi ono siebie jako jedno z matką. Niemowlę doświadcza poczucia oddzielenia po raz pierwszy pomiędzy 2. a 5. miesiącem życia. Staje się świadome innych ludzi, ale nie jest jeszcze świadome siebie samego. Samo-świadomość zaczyna się ok. 18. miesiąca. Wtedy po raz pierwszy dziecko potrafi rozpoznać siebie w lustrze. Wtedy także zaczyna rozwijać się pamięć długotrwała. Przez półtora roku dziecko funkcjonuje bez samo-świadomości! Gdy płacze, a matka przychodzi, niemowlę jest szczęśliwe. Gdy płacze, a matka nie przychodzi, niemowlę jest smutne. Cała historia! Po półtorej roku zaczyna się do tego mieszać mechanizm ego. Gdy dziecko płacze, a matka przychodzi, niemowlę jest szczęśliwe. Gdy dziecko płacze, a matka nie przychodzi, niemowlę jest smutne. Ale tym razem powstaje myśl, że „**powinno być inaczej**”.

Powstają pierwsze muppety w naszych głowach i od tego momentu rozpoczyna się zamartwianie:

- „To wina mojej mamy!”
- „Nie jestem wystarczająco dobre...”
- „Gdyby tylko rzeczy potoczyły się inaczej...”
- „A co jeśli to się powtórzy jutro?”

W dziecku pojawia się idea, że ma wybór. Powstaje potrzeba kontroli wraz z ideą, że „**mogło być inaczej**”. „Sieć aktywności bazowej” w naszym mózgu jest częścią, w której powstają te wszystkie „bla-bla historyjki”. Ta część zaczyna działać z pełną mocą ok. 9. roku życia.

Twój obraz siebie

Mechanizm ego wciąż tworzy „ja'-myśli”, które skłaniają nas do utożsamiania się z wieloma rzeczami. Utożsamiamy się z naszym imieniem, naszą funkcją, naszym głosem, naszymi preferencjami, naszym ciałem, naszą wagą, naszymi sukcesami i porażkami, naszym kontem bankowym, naszymi myślami, naszymi uczuciami, naszym samochodem, naszym domem, naszymi dziećmi, naszym wyglądem, a nawet z ubraniami, które nosimy. Wszystkie te elementy formują nasz obraz samych siebie. Gdy ktoś mówi coś złego na Twój temat, lub krytykuje Cię, wtedy Twój obraz siebie natychmiast staje się niestabilny. Niezwłocznie zaczynasz się bronić, kontratakować lub szukać wsparcia i potwierdzenia od innych, z lęku przed wpadnięciem w rolę ofiary.

Spoglądasz w lustro, widzisz swoje odbicie i myślisz: „To jestem ja”. Gdy obraz jest piękny, myślisz: „Spójrzcie na mnie! Jestem atrakcyjny/atrakcyjna!” i komplementujesz siebie – tak jakby „ja” miało cokolwiek wspólnego z byciem pięknym. A jeśli widzisz coś, czego nie uważasz za piękne, może to negatywnie wpłynąć na Twoją samo-ocenę i sprawić, że będziesz szukać potwierdzenia u innych.

Nie jestem wystarczająco dobry

Przez to mnóstwo ludzi żyje z ideą „Nie jestem wystarczająco dobry”. Często obmyślamy strategię udowodnienia światu i samym sobie, że jesteśmy w porządku. Niektórzy, aby udowodnić że są wystarczająco dobrzy, stają się dominujący oraz agresywni i zachowują się tak, by prowokować konflikty.

Są także ludzie, którzy myślą „Nie jestem wystarczająco dobry” i starają się innym przypodobać swoją uległością. Postawa taka bazuje na wyobrażeniu: „Jeśli będę wystarczająco dobry dla kogoś innego, będzie to oznaczać, że jestem wystarczająco dobry.”. Tacy ludzie stawiają samych siebie na drugim miejscu i męczą się, starając się zadowolić innych, w nadziei na uzyskanie od nich jakiegoś rodzaju potwierdzenia. Oczywiście nie ma w tym nic złego – po prostu bierze się to z idei bycia jednostką z wolną wolą, która musi być „wystarczająco dobra”.

Zawsze jesteś doskonałą ekspresją energii, nawet jeśli Twoja ex-teściowa się z tym nie zgadza.

Poczucie jedności

Wszyscy jesteśmy jedną energią.

Jednakże wszechświat wygląda, jakby składał się z miliardów różnych form życia. Udajemy, że istnieje różnorodność. W naszej naturze leży tęsknota za jednością, więc czujemy się szczęśliwi, gdy doświadczamy tego uczucia.

Gdy jesteś zakochany/zakochana, czujesz bardzo silne poczucie jedności – podobnie w stosunku do pewnych członków rodziny i przyjaciół. Możesz także doświadczać tego połączenia podczas koncertu lub w ramach drużyny piłkarskiej. Gdy tylko jesteśmy połączeni, powstaje efekt synergii, który nas uszczęśliwia. Poprzez poczucie jedności, idea bycia indywidualną jednostką trochę się rozmywa. Tam, gdzie jest jedność, tam jest więcej spontaniczności, kreatywności, pasji, wewnętrznego spokoju i humoru.

Potrzeba kontroli

Ponieważ wierzymy, że mamy wolną wolę, w naturalny sposób wyłania się potrzeba kontroli. muppety w Twojej głowie przez cały dzień są zajęte martwieniem się wszystkim. Przychodzą z różnymi scenariuszami zagłady i boją się, że sprawy pójdą źle; w rezultacie pojawiają się uczucia frustracji, winy, potępienia, gniewu, irracjonalne lęki i stres. Innymi słowy – cierpienie. Chcemy wziąć swoje życie we własne ręce. Tworzymy plany w dobrych intencjach i panikujemy, gdy sprawy zaczynają iść w złym kierunku.

Przyglądając się uczciwie temu, co było 10 lat temu, czy mogłeś przewidzieć, że Twoje życie będzie wyglądać tak jak wygląda? Analogicznie – jak myślisz, jak będzie wyglądać Twoje życie za 10 lat? Nie jesteś w stanie tego przewidzieć. Rano wstajesz z różnymi planami. Gdy zbliża się koniec dnia – ile planów zostało zrealizowanych tak jak planowałeś? Każdy dzień to niespodzianka; nigdy nie wiesz, co się może stać. Jest wiele zmiennych, które mogą wpłynąć na to, co przyniesie dzień, pokazując, że kontrola jest iluzją.

„Życie jest tym, co Ci się przydarza, gdy jesteś zajęty robieniem innych planów.” – John Lennon

Pozbyć się ego?

Wielu ludzi dochodzi do wniosku, że ego powoduje spore zamieszanie, więc myślą, że muszą się go pozbyć. To niemożliwe! Gdybyś nie miał ego, nie widziałbyś siebie jako jednostki. To może być trochę podchwytliwe. Podczas Twojego najgłębszego snu, maszyna ego (samo-świadomość) jest wyłączona. Wtedy koncepcja „ja” nie istnieje. Gdy się budzisz, samo-świadomość również na powrót się budzi i tworzy idee takie jak „Świetnie spałem ostatniej nocy!” – jak gdyby było jakieś „ja”, które mogło cokolwiek w tym celu zrobić, gdy spałeś. Nie chodzi o to, by pozbyć się ego, ale by zrozumieć, że *nie* jesteś swoim ego. Dzięki ego doświadczamy siebie jako jednostki z wolną wolą, która dokonuje wyborów. I to jest w porządku. Ale wielką ulgę może przynieść zdanie sobie sprawy, że NIE JESTEŚ ego, a jedynie MASZ ego.

(5) Wszystko jest świadomością

Nie-dualność oznacza nie-dwa. Odnosi się do idei, że wszystko jest jedną świadomością. Możesz ją zwać jedną energią, zunifikowanym polem, jednością, jednym Bogiem, jednym Brahmanem, jednym Tao.

Świadomość tworzy wszechświat jako plac zabaw, by móc doświadczyć siebie we wszystkich płaszczyznach.

Cztery elementy, tworzące plac zabaw to: materia, rośliny, zwierzęta i ludzie.

Kamień jest energią, tak samo jak roślina; różnica polega na tym, że roślina ma metabolizm. Zwierzę może się poruszać i okazywać emocje – ma także pewne instynkty. My, ludzie, mamy lepszy intelekt i bardziej rozwinięte poczucie samo-świadomości.

Gdybym Cię zapytał, „Kto sprawia, że woda płynie?” prawdopodobnie spojrziałbyś na mnie dziwnie i powiedział, że woda po prostu płynie, to się po prostu dzieje. Woda jest energią, która się porusza. Kto lub co sprawia, że drzewa i rośliny rosną? To także po prostu się dzieje. Jest to grająca energia. A co ze zwierzętami? Co sprawia, że zwierzęta się poruszają? Zwierzę działa zgodnie z pewnymi behawioralnymi wzorcami, bez aktywnego myślenia o tym. Lew nie myśli rano o tym, co zamierza zjeść wieczorem. Myślisz, że zastanawia się, czy ma ochotę na jelenia, czy zebreg? Nie – wszystkie działania lwa wykonywane są całkowicie instynktownie, bez myśli. Czy lew ma wybór odnośnie tego, co powinien zrobić, czy też może wybór zwyczajnie sam się dokonuje, ponieważ lew jest genetycznie zaprogramowany i uwarunkowany w określony sposób? Lew jest bardziej złożoną formą energii niż drzewo, ale tak samo jak woda i drzewa, lew jest po prostu grającą energią.

Cały wszechświat – z miliardami układów gwiazdnych, planet, drzew, roślin i zwierząt – jest po prostu grającą energią. I teraz dochodzimy do kawałków energii, które zwiemy „istotami ludzkimi”. Stanowimy zaledwie marny ułamek 0.0000000000001% całego wszechświata. Innymi słowy, 99.999999999999% wszechświata jest kontrolowane przez energię...z wyjątkiem ludzi? Czy nie wydaje się to trochę dziwne? My, ludzie, także jesteśmy grającą energią i jesteśmy przez nią prowadzeni. Jedyna różnica polega na tym, że przez nasze 'ja'-myśli wydaje się, że możemy się kontrolować. Przez cały czas energia, która sprawia, że Słońce świeci, wszechświat się rozszerza, a rośliny rosną, jest tą samą energią, która sprawia, że czytasz, mówisz, czujesz, myślisz i działasz.

Życie to sen

800 lat przed Chrystusem zostało zapisane w Upaniszadach, że życie to sen.

Z upływem czasu naukowo dowiedziono, że cały wszechświat jest gigantycznym hologramem, a postrzegana rzeczywistość jest tworem naszych umysłów. „Rzeczywistość” nie jest niczym więcej jak wytworem naszej wyobraźni.

Poprzez nasze zmysły i myśli, powstaje pewna rzeczywistość, która tak naprawdę nie istnieje – jedynie wydaje się ona realna dla nas. Jeśli niechcący uderzysz się głową w kuchenną szafkę, możesz ze złości uderzyć w nią pięścią i masować swoją głowę, ponieważ czujesz ból. Ale nawet to jest iluzją, ponieważ kuchenna szafka wcale nie istnieje! Składa się ona przecież z cząsteczek, a te z kolei z atomów. Atom ma jądro, wokół którego krążą elektrony. Jądro ma średnicę 1 femtometra – jedną biliardową metra. Jądro jest największą częścią atomu – elektrony są tysiące razy mniejsze. Gdyby jądro miało wielkość kulki do gry, cały atom miałby rozmiar boiska do piłki nożnej. To, co zwiemy „kuchenną szafką” jest zatem puste. To trochę dziwne, że uderzenie w nią głową jest bolesne.

Czy Księżyc istnieje?

Nawet jądra atomu nie można nazwać materią. Fizycy kwantowi odkryli, że części składowe jądra zachowują się w niezwykły sposób. W 1927 r. Werner Heisenberg nazwał to „Zasadą nieoznaczoności”. Części składowe mogą czasem zachowywać się jak cząstki, czasem jak fale, a czasem jak oba na raz. Te subatomowe części nie są więc litymi obiektami, lecz wibrującymi pakietami energii, których nie można traktować jak luźne cząstki.

Teorie naukowe rozwinęły się jeszcze bardziej nadzwyczajnie! Poprzez studiowanie fizyki kwantowej, odkryto, że kwantowe cząstki atomów przyjmują litą postać, gdy obecny jest obserwator. Uwaga ludzkiej woli zamraża taką cząstkę. Teoria dowodzi, że jeśli na coś nie patrzysz, tak naprawdę to nie istnieje. Sam Einstein powiedział, że nie jest pewien, czy księżyc rzeczywiście istnieje, gdy na niego nie patrzy.

Dla porównania życie – świat – przypomina grę komputerową; świat, w którym poruszasz się jako cyfrowa marionetka, tak naprawdę nie istnieje – jedynie pojawia się na ekranie, gdy jesteś obecnie na danym poziomie gry.

Śmierć

Nie tylko materia jest urojona – także czas i przestrzeń mają swoje korzenie w wyobraźni. Einstein powiedział, że przestrzeń i czas nie są okolicznościami, w których żyjemy, lecz sposobem, w jaki postrzegamy rzeczy. Czas i przestrzeń, tak samo jak nasza indywidualność, istnieją tylko w naszych myślach. Życie jest snem – po prostu zostaliśmy zaprogramowani w taki sposób, by wydawało się nam rzeczywiste.

Rzeczywistość jest tylko złudzeniem, lecz – jak powiedział Einstein – bardzo uporczywym. Gdy tylko zdajesz sobie sprawę, że jesteś świadomością, a cały wszechświat jest jak sen, lęk przed śmiercią także zanika. Jesteś nieśmiertelny, więc nie możesz tak naprawdę umrzeć!

To, czym naprawdę jesteś, to jedność, wieczność, nieskończoność i miłość. Wszystko jest jednością. Tu na ziemi, my – jako świadomość – udajemy, że jesteśmy osobnymi jednostkami, które rodzą się i później umierają. Wewnątrz snu istnieją fenomeny, które ostatecznie znikają ze sceny.

Jesteśmy falami oceanu, które wypiętrzają się i znikają wciąż na nowo, lecz woda, z której jesteśmy zrobieni, nie znika nigdy.

Energia nie może zniknąć; może tylko zmienić kształt.

Podróż all-inclusive

Gdy zdajesz sobie sprawę, że wszystko jest jedną świadomością i że jest prowadzone przez tę jedną świadomość, życie staje się łatwiejsze. Widzisz wtedy, że życie jest podróżą all-inclusive. Jako człowiek jesteś aktorem w filmie, automatycznie trzymającym się scenariusza. Zawsze doskonale grasz swoją rolę, a każda scena pojawia się dokładnie tak jak powinna. W oczach reżysera nigdy nie zrobiłeś niczego złe.

Gdy uświadamiasz sobie, że wszystko idzie tak jak powinno, film zwyczajnie jest kontynuowany. Muppety już nie narzekają na wszystko i nie myślą, że powinno być inaczej. W filmie wciąż mogą pojawiać się niepowodzenia lub rzeczy, których nie lubisz, ale gdy widzisz, że wszystko idzie tak jak powinno, nic nie jest niewłaściwe. Wciąż będą emocje, lecz będzie to jak oglądanie filmu – nie będziesz się im opierać. Uczucia, myśli i emocje powstają i zanikają – jak fale oceanu.

Emocje

Nie ma nic złego w emocjach. Doświadczanie ich może być przyjemne tak długo, jak długo im się nie opierasz. Niektórzy potrafią cieszyć się płakaniem podczas oglądania filmu. W takiej chwili Twoje emocje są wyrażane bez oporu; nie próbujesz się ich pozbyć lub ich stłumić. Jeśli doświadczamy czegoś zabawnego, śmiejemy się i wyrażamy nasze emocje bez oporu. Gdy dobrze się bawimy, nie myślimy: „O nie, od godziny jestem radosny; jak długo jeszcze to potrwa? Jak się tego pozbyć?”. Jednak gdy napotykamy bolesne doświadczenie, nagle robimy z niego problem. Gdy doświadczamy czegoś bolesnego lub coś nas dotyka, przychodzą muppety z nowymi myślami:

- „Jeśli teraz się rozpłaczę, inni prawdopodobnie pomyślą, że jestem słaby; muszę być silny!”;
- „Nie chcę tego doświadczać; po prostu zaprzeczę występowaniu tego.”

Gdy tłumimy nasze emocje, to tak jakbyśmy starali się utrzymać wszystkie nasze piłki pod wodą. Robimy to z lęku przed czuciem bólu. Nie ośmielamy się pokazać naszej podatności na zranienie, obawiając się, że będzie to miało negatywny wpływ na naszą samo-ocenę i wizerunek.

(6) Dwoistość

Każdy człowiek chciałby czuć się przez cały czas dobrze. Prawie nikt nie czeka na niepowodzenia, choroby, kłótnie, korki uliczne, przebite opony i awarie komputerów, ale te rzeczy się zdarzają. Ego usilnie stara się kontrolować życie, więc zawsze jesteśmy zajęci unikaniem bólu i szukaniem przyjemności. To ten wyścig szczurów przynosi nam nieszczęście. Gdy doświadczasz niepowodzenia, powstaje panika, a gdy jest pomyślność, chciwość bierze górę i rośnie w Tobie pragnienie, by mieć jeszcze więcej.

Wyzwolenie nie polega na ucieczce od niepowodzeń lub osiągnięciu pomyślności lecz na objęciu ich obu. Jedno nie może istnieć bez drugiego. Wszystko ma swoje yin i yang. Przyptyw i odpływ, wysokie i niskie, przyjemność i nieszczęście. Wszystkie te elementy są niezaprzeczalnie połączone ze sobą.

Dwoistość jest potrzebna, ponieważ nie można zrozumieć, że coś jest gorące, jeśli nie rozumiemy idei zimna.

Ekscytujące przygody

Wyobraź sobie oglądanie filmu, w którym nie ma problemów, gdzie wszystko się wszystkim udaje i nie ma ani jednego niepowodzenia. Na przykład oglądasz Gladiatora walczącego w Koloseum i cesarz nagle ogłasza: „Przepraszam wszystkich, ale wszyscy jesteśmy jednością, więc zakończmy ten nonsens. Wyrzucicie swoje bronie i chodźmy wszyscy na kawę. Och, i przykro mi, że moje ego było tak nadmuchane, iż okazywałem różne rodzaje dominującego i szalonego zachowania. Przepraszam.”. Gladiator opuszcza swoje bronie i idzie do domu, gdzie kontynuuje swoje życie jako farmer. I tyle. Koniec historii, koniec filmu. Gdyby tak było, pewnie stanąłbyś w teatrze i powiedział: „Co to ma być? Co to za nudny film?!”. Może nawet zażądałbyś zwrotu pieniędzy. Film jest ekscytujący tylko dzięki dwoistości, która jest w nim przedstawiona.

Nasze życia są ekscytujące dzięki wszystkim wydarzeniom – w tym bólowi i przyjemności. Gdy patrzymy na życie jak na film, zaczynamy rozumieć, że rzeczy, które widzimy jako „nie fajne” lub „denerwujące” są po prostu częścią scenariusza. To dwoistość czyni nasze życie interesującym i ekscytującym.

Dwie strony monety

Ból i przyjemność, zdrowie i choroba, szczęście i pech oraz miłość i nienawiść są częścią dwoistości w życiu. Chcemy jednej strony monety, by zawsze czuć się dobrze i szczęśliwie. Nieważne jak bardzo będziemy próbować – nigdy nikt na tej planecie nie doświadczył wyłącznie czysto dobrych i szczęśliwych czasów. Próba ucieczki przed dwoistością jest bezcelowa.

Wyzwolenie przychodzi, gdy zdajesz sobie sprawę, że dwoistość jest piękna, ponieważ jest to jedyny sposób, w jaki cała opowieść może się wydarzyć.

Gdy yin i yang zostają objęte, obecny jest wewnętrzny spokój. Uświadomienie, że jako aktor akumulujesz różne rodzaje doświadczeń – czasem zabawne, czasem mniej zabawne, czasem ekscytujące, czasem nudne. Gdy ten wgląd jest obecny, widać, że wszystko jest dokładnie takie jakie jest i jakie powinno być w danym momencie; bez oporu, bez frustracji, bez zależności i irracjonalnych lęków. Jest wewnętrzny spokój i doświadczanie życia nie jest już więcej brzemieniem. Odczuwasz to jakby z Twoich ramion został zdjęty ciężar. To dlatego używamy słowa „oświecenie”.¹

¹ ang. „enlightenment” – **en**lightenment; „to lighten” oznacza “odciążać, zmniejszać ciężar” – przyp. tłum.

(7) Percepcja skupiona

Mnóstwo ludzi żyje w stanie „percepcji skupionej”. Widzą siebie jako jednostki, które muszą kontrolować swoje życie i dokonywać właściwych wyborów. Ta idea powoduje różne rodzaje myśli a wraz z nimi emocje i gry ego, takie jak:

- Frustracja na temat tego, jak sprawy się potoczyły
- Martwienie się na temat tego, co się może stać
- Stres z powodu różnych problemów
- Opór wobec sytuacji i emocji
- Żałowanie wcześniejszych wyborów

Usilnie staramy się podtrzymać obraz siebie i uzyskiwać od innych potwierdzenie, aby czuć się dobrze na swój temat. Objawia się to na różne sposoby:

- Szukanie konfliktu i dominujące zachowanie
- Uległość i zadowalanie innych
- Obwinianie innych
- Lęk przed krytyką i opiniami innych
- Kłamanie i zmyślanie wymówek
- Kłócenie się
- Krytykowanie innych
- Chronienie wyłącznie siebie
- Przypisywanie sobie całej chwały

Poszukiwanie spełnienia

Gdy jesteśmy w stanie „percepcji skupionej”, nasze szczęście zależy od bodźców z zewnętrznego świata. Potrafimy doświadczyć tego tymczasowego szczęścia tylko gdy nasze pragnienia są zaspokojone lub nasz obraz siebie jest zasilony. Nieustannie szukamy spełnienia poprzez reakcje lub potwierdzenie ze strony innych, kupowanie dóbr materialnych lub osiąganie celów. Cały czas tkwi w nas poczucie pustki. Rozglądamy się za zaspokojeniem. Niektórzy praktykują zakupy lub pozyskiwanie pieniędzy. Inni zmagają się dla sukcesu, jeszcze inni biorą narkotyki, palą lub szukają spełnienia w seksie. Są też ludzie, którzy zapełniają pustkę, zdobywając władzę i respekt. To wszystko jest w porządku! Jednak po jakimś czasie, możemy zrozumieć, że są to tylko tymczasowe rozwiązania, by wypełnić próżnię. Przez chwilę czujemy się szczęśliwi, lecz gdy tylko poczucie pustki nieuchronnie powraca, musimy polować na kolejny kawałek szczęścia.

- Jeśli tylko...to wtedy...
- Jeśli tylko wygram na loterii, to wtedy będę szczęśliwy.
- Jeśli tylko dostanę awans, to wtedy będę szczęśliwy.
- Jeśli będę codziennie medytować, to wtedy będę szczęśliwy.
- Jeśli znajdę właściwego partnera/partnerkę – wtedy to dopiero będę szczęśliwy!
- Jeśli tylko rzucę palenie, to wtedy będę szczęśliwy.
- Jeśli tylko zdam ten egzamin, to wtedy będę szczęśliwy.

- Jeśli tylko stracę 5 kg, to wtedy będę szczęśliwy.
- Jeśli tylko dostanę urlop, to wtedy będę szczęśliwy.
- Jeśli tylko ukończę ten projekt, to wtedy będę szczęśliwy.
- ...ale czy tak jest naprawdę?

„Szczęście jest nieobecnością dążenia do szczęścia” – Chuang-Tzu.

Niepokój

Pragnienie to także lęk – strach przed nie otrzymaniem czegoś. Możemy podzielić strach na funkcjonalny strach i lęk martwienia się.

Jeśli tygrys wbiega do pokoju, strach sprawia, że uciekasz i się chronisz. Jest to genetycznie zaprogramowany strach, instynkt przetrwania.

Istnieje jednak również lęk, związany z martwieniem się – lęk przed tym, co może się stać w przyszłości, lęk przed tym co inni o Tobie pomyślą, lęk przed mówieniem do kogoś, lęk przed odrzuceniem, lęk przed porażką.

Nasz mózg nie odróżnia rzeczywistości od fikcji, więc ciało odpowiada na niepokojące myśli tak samo jak na rzeczywisty strach. Gdy myślisz o czymś okropnym, co mogłoby się stać, czujesz natychmiastową reakcję swojego ciała. Martwienie się bierze się z wiary, że możemy kontrolować przyszłość. Przez to możemy brać pod uwagę wszelkie możliwe scenariusze. Jednak przeżywszy na tej planecie pewien czas, być może zauważyłeś, że sprawy często toczą się inaczej niż pierwotnie planowałeś.

Rozbity samochód

Wyobraź sobie, że oglądasz film, w którym ciężarówka zderza się z autem i doszczętnie je niszczy. Pozostaje z niego jeden wielki wrak! Patrzysz na to, nawet wydaje Ci się to zabawne i nie martwisz się, nie myślisz, że powinno być inaczej. Gdy film się kończy, wychodzisz z kina i widzisz jak jakiś samochód – prawdopodobnie również ciężarówka – wjeżdża w Twój samochód. Natychmiast zaczyna się martwienie:

- „Dlaczego to się zawsze przydarza właśnie mnie?”
- „Czy kierowca nie mógł być bardziej uważny?”
- „Gdybym tylko zaparkował swój samochód dalej.”
- „Co jeśli moja polisa nie pokrywa tych uszkodzeń?”

Wszystkie te myśli są przyczyną emocji: czujesz gniew i frustrację. Jednak po bliższym przyjrzeniu się, orientujesz się, że to jednak nie Twoje auto! Taka sama marka i kolor, ale Twój samochód jest bezpiecznie zaparkowany 10 metrów dalej. Emocje natychmiast się rozprężają, a Tobie – jak na filmie – może wydać się to nawet zabawne.

Martwiący się umysł odpala się, gdy tylko utożsamimy się i uwierzmy, że sprawy mogły potoczyć się inaczej.

Krytyka

Gdy ktoś Cię krytykuje, możesz odebrać to bardzo osobiście. Ludzie często są skłonni by się bronić, przerzucać winę na innych lub kontratakować. Jednak osoba, która Cię krytykuje, nie może postąpić ani trochę inaczej niż właśnie uzewnętrznić słowa, które wyraża. Jest on/ona zwyczajnie grającą energią. Gdyby ta osoba była robotem, jaka byłaby Twoja reakcja? „Jesteś leniwy” – mówi robot. Prawdopodobnie zaśmiałybyś się i powiedział: „Ok, skoro tak uważasz”. Wiesz bowiem, że robot jest zaprogramowany by tak mówić i nie jest to „ktoś”, kto to mówi. Zważywszy, że nasza indywidualność jest urojona, to samo dzieje się, gdy krytykuje Cię kolega. To nie jest „ktoś”, kto to mówi; to po prostu grająca energia, wyrażająca te słowa. Ty, jako odbiorca, jesteś energią odbierającą te słowa.

Bez utożsamienia nie ma krytyki, nie ma ataku na Twoje poczucie własnej wartości, nie ma aktywacji muppetów w Twojej głowie ani emocji w Twoim ciele.

(8) Percepcja rozluźniona

Gdy rozluźniamy percepcję i widzimy, że życie to podróż all-inclusive, obecne są wewnętrzny spokój i rozluźnienie. Potrzeba kontroli, frustracja, poczucie winy i niepokój o przyszłość już nie istnieją.

Percepcja skupiona	Percepcja rozluźniona
Kontroluję swoje życie	Życie kontroluje mnie
Lęk o przyszłość	TERAZ
Frustracja na temat przeszłości	TERAZ
Potrzeba kontroli	Odpuszczanie
Napięcie	Wewnętrzny spokój

Gdy jesteśmy w stanie percepcji skupionej, rodzą się 2 problemy – chcesz czegoś, co nie jest obecne lub nie chcesz czegoś, co jest obecne. Oba problemy powstają z idei, że mogło być inaczej niż jest. Jest to jednak złudzenie. Wszystko jest świadomością, grającą w grę, w której wszystkie fenomeny grają swoją rolę. W tym sensie człowiek jest unikalnie zaprogramowanym narzędziem, granym przez świadomość.

Widz Ciebie

Gdy tylko utożsamienie przełącza się z Ciebie jako osobnej jednostki na Ciebie jako świadomość, może wystąpić zmiana. Zamiast martwić się o poprzednie i następne sceny jako aktor w Twoim filmie, stajesz się bardziej widzem filmu. Stajesz się widzem swoich działań w tym filmie. Widzisz jakie działania są podejmowane, jakie wybory są dokonywane, jakie słowa są mówione i jakie przeżycia występują. Uświadamiasz sobie, że wydaje się, jakbyś był aktorem w filmie, choć w rzeczywistości wszystko, co się pojawia, jest świadomością grającą w grę. Z powodu osłabienia utożsamienia z aktorem, nie ma już większej potrzeby, by podtrzymywać swój obraz siebie, gonić za rzeczami, które Cię uszczęśliwiają, czy osądzać i krytykować innych. Zwyczajnie obserwujesz film, w którym dualność wciąż trwa. Są sceny, w których wszystko się wali i są sceny, w których wszystko idzie dobrze dla aktora. Gdy jesteśmy w stanie percepcji rozluźnionej, to wszystko ma miejsce bez martwienia się, że wszystko mogło potoczyć się inaczej.

Odpowiedzialność

Często pada pytanie: „Jeśli nie mamy wolnej woli, to co się dzieje z odpowiedzialnością?”. „Kto” mógłby być odpowiedzialny? Wszystko jest energią w ruchu, włączając ciała, które zwiemy „człowiekiem”. To świadomość wszystko czyni; poczucie, że my – jako jednostki – coś robimy, jest także tylko myślą, stworzoną przez świadomość.

Nie kontrolujesz się, więc nie jesteś za nic odpowiedzialny. Woda nic nie poradzi na to, że płynie do najniższego punktu; drzewo nic nie poradzi na to, że rośnie; tygrys nic nie poradzi na to, że poluje na jelenia. Człowiek nic nie poradzi na to, że robi i mówi pewne rzeczy. Marionetka nie jest odpowiedzialna za swoje ruchy. Co więcej – to, czy czujesz się za coś odpowiedzialny, czy nie – także jest podyktowane przez świadomość. Złodziej nic nie poradzi na to, że kradnie samochód; policjant nic nie poradzi na to, że aresztuje złodzieja; sędzia nic nie poradzi na to, że zamyka go w więzieniu. To wszystko dzieje się automatycznie. Poczucie odpowiedzialności także dzieje się automatycznie – nie możesz wybrać, czy czujesz się za coś odpowiedzialny, czy nie – to się po prostu dzieje.

Fatalizm

Jeśli postrzegasz życie jako film i zdajesz sobie sprawę, że wszystko będzie się dziać tak jak powinno, czy będziesz wówczas cokolwiek robić? Niektórzy spodziewają się, że przestaniesz wówczas chodzić do pracy, wychowywać swoje dzieci lub cały dzień spędzisz na kanapie. Spodziewają się, że staniesz się bardzo leniwy i fatalistyczny! Te myśli są tworzone przez ego, które powoduje wiarę w posiadanie kontroli. „Jeśli puszczę kierownicę, wszystko pójdzie źle, a ja skończę w rynsztoku!” – taka myśl może się pojawiać; wydaje się być ona zresztą całkiem logiczna! Przez całe swoje życie byłeś warunkowany do wiary w posiadanie kontroli. Teraz nagle ktoś mówi Ci, że nie jesteś tym, który steruje kółkiem i że wszystko się po prostu dzieje.

Nie masz w ogóle wolnej woli – w najmniejszym nawet stopniu. Nawet Twoja indywidualność jest złudzeniem. Nie masz wyboru, czy siedzieć na ławce, czy nie, czy iść do pracy, czy nie, czy być leniwym, czy nie, czy być bezstronnym, czy nie. Wydaje się, że masz wybór, lecz tylko automatycznie robisz to, co Cię najsilniej przyciąga. Z kolei te myśli powstają automatycznie w Twoim mózgu.

Idea, że sami tworzymy nasze myśli i dokonujemy wyborów, jest tylko kolejną myślą.

Umysł funkcjonalny

Mamy umysł funkcjonalny, który sprawia, że działamy i dokonujemy wyborów – całkowicie automatycznie. Martwiący się umysł jest częścią mózgu, która zmyśla historyjkę na temat tego, co się dzieje. To jak z widzem na stadionie, który komentuje grę. Gdy tylko przegrywasz z wynikiem 0-1, funkcjonalny umysł bierze piłkę i kontynuuje grę. Jednak komentator na stadionie zaczyna się martwić:

- „Obrona powinna być lepsza.”
- „Co jeśli przegramy mecz?”
- „Nie jesteście wystarczająco dobrzy.”
- „Powinniście byli więcej trenować.”
- „Dlaczego to się zawsze przydarza akurat mnie?”

Martwiący się umysł jest zajęty opieraniem się temu, co jest. Tworzy problem ze wszystkiego i widzi tylko problemy. Gdy nasza percepcja się skupia, czujemy się dobrze, gdy wygrywamy i źle, gdy przegrywamy. Gdy nasza percepcja się rozluźnia, po prostu cieszymy się meczem. Gdy wygrywamy, nie bierzemy natychmiast na siebie całej zasługi i nie przechwalamy się, jacy to jesteśmy wspaniali. Gdy przegrywamy, nie czujemy się zdołowani. Jednak nawet to, czy nasza percepcja jest skupiona, czy rozluźniona – to nie ma znaczenia. Jest to po prostu grająca świadomość.

(9) Przebudzenie ze snu

Faza przebudzenia ze snu ma miejsce, gdy zdajesz sobie sprawę, że życie kontroluje Ciebie, a nie Ty życie. Jest to przejście od percepcji skupionej do percepcji rozluźnionej. Proces przebudzenia nie zawsze jest łatwy i może przynieść pewną dezorientację, ból i zmiany. Opiszę tutaj kilka faz, które nie tylko sam napotkałem, ale również widziałem u wielu osób wokół mnie.

Najpierw następuje faza dezorientacji, gdzie przekonania, które nosiłeś przez całe życie, nagle wywracają się do góry nogami. Różne rodzaje przekonań, które nosiłeś, powoli rozbijają się, podczas gdy Ty powtarzasz „Tak, ale” w swojej głowie. Tak, ale co z odpowiedzialnością, reinkarnacją, karmą i celem życia? Wszystkie te tematy zostają umieszczone w nowym świetle. Nie ma odpowiedzialności, ale wszystko jest akcją i reakcją/prawem Newtona/karmą. Jednakże nasza indywidualność jest urojona; to nie jest „czyjaś” karma. Jest to po prostu dziejąca się akcja i reakcja. Skoro niezliczone akcje i reakcje dzieją się w tym samym czasie, nie możemy tak naprawdę wiedzieć, dlaczego coś się dzieje. I „kto” reinkarnuje? Nie ma jednostki – jest tylko grająca energia.

Już jesteś oświecony/oświecona

Oprócz dezorientacji, występuje także faza motywacji do osiągnięcia oświecenia najszybciej jak to możliwe. Siłą, napędzającą to pragnienie, jest ego. Chce się czuć dobrze przez cały czas, a oświecenie wydaje się być ostateczną drogą do osiągnięcia tego celu. W tej fazie, może zostać przeczytanych wiele książek i odbytych wiele spotkań. Szukamy metod, które mają nam pomóc. Coś w stylu: „Powiedz mi co muszę zrobić, by uzyskać oświecenie.”. Parszywą rzeczą na temat nie-dwoistości jest to, że nie istnieje metoda! Jest to oświecenie dla leniwych, którzy nie muszą w ogóle nic w tym celu robić. Oczywiście wciąż będziesz zaabsorbowany tysiącami myśli, ponieważ jesteś grającą energią – nic nie poradzisz na to, co robisz, myślisz, czy czujesz. Gdy myślisz, że musisz coś zrobić, aby stać się oświeconym – na przykład przejść od punktu A do punktu B – jest to moment, w którym ego próbuje przejąć kontrolę. Nie możesz osiągnąć oświecenia, ponieważ już jesteś oświecony! Już jesteś świadomością! Nie ma oddzielnego „Ciebie”, które może gdzieś pójść, by ponownie stać się jednością – jest tylko jedność. Jesteśmy jak kropla wody, która próbuje znaleźć ocean. J e s t e ś oceanem! Oddzielenie jest iluzją.

Wyższość

Gdy zanika idea, że kontrolujesz swoje życie, mechanizm „ego” wciąż może wpływać na powierzchnię od czasu do czasu. Gdy nie-dwoistość zostaje zrozumiana na racjonalnym poziomie, ego uczepli się tego jak zabawki, by uczynić siebie wyjątkowym. Zacznie czuć się lepsze i mówić: „Spójrz na to, co ja wiem! Wciąż jesteś w duchowej grze, ale ja już wiem, że nie istnieję!”. Ludzie w tej fazie często kłócą się na temat najlepszej metody nauczania i twierdzą, że przesłanie nie-dwoistości powinno być wyjaśniane w określony sposób. Spierają się również, który nauczyciel jest najlepszy i starają się unikać słów „JA” i „MNIE”.

Zakochani w nie-dwoistości

Jest jeszcze jedna faza, podczas której zakochujesz się w nie-dwoistości. Dzieje się to, gdy zauważasz, że Twoje codzienne czynności stają się łatwiejsze i dzieją się z mniejszym martwieniem się. Ta radość i ulga sprawiają, że chcesz podzielić się tym uczuciem i nagabujesz towarzyszy imprezy faktem, że wolna wola nie istnieje, a wszechświat jest tylko zwodniczą iluzją. Ludzie patrzą wówczas na Ciebie apatycznie i oferują Ci kolejne piwo, w nadziei, że się wreszcie zamkniesz. Nie ma sensu mówić o nie-dwoistości, gdy ludzie nie są gotowi, by usłyszeć przesłanie.

Jedna ręka na kierownicy

Pomału zaczynasz zauważać, że wszystko w życiu dzieje się automatycznie, a idea, że cokolwiek robisz, jest tylko złudzeniem. Percepcja rozluźniona przydarza się częściej i przynosi to wspaniałe uczucie! Jednak wówczas wtrąca się ego i pyta: „Jak zdołałeś rozluźnić swoją percepcję w taki sposób?”. I BUM! Jesteś z powrotem tam, gdzie zaczynałeś i kontemplujesz, co musisz zrobić, by rozluźnić percepcję ponownie. Nie ważne, jak bardzo się starasz, dzieje się dokładnie na odwrót, ponieważ utożsamienie z „ja” i pragnienie powracają, wraz z ideą, że możesz kontrolować ten proces.

Najtrudniejszą rzeczą dla ego jest zaufać, że życie się Tobą opiekuje. Wszystko – włącznie z „Tobą” – się po prostu dzieje. Początkowo może być to trochę przerażające, ponieważ muppety wciąż siedzą w Twojej głowie i skłaniają Cię do wiary, że jeśli puścisz kierownicę, wszystko pójdzie źle. Tak więc kontynuujesz ten cudowny proces z jedną ręką na kierownicy – tak dla pewności.

Rezygnacja

Pogoń za różnymi rzeczami była normą: pozyskanie komfortowego samochodu, kariery, kochanka, pięknego obrazu siebie lub niesamowitych wakacji. I nagle zdajesz sobie sprawę, że choć te wszystkie rzeczy mogą dać Ci szczęście, to uczucie jest przelotne. Co więcej – jeśli te rzeczy automatycznie przychodzą i odchodzą – po co za nimi gonić? Kończysz w apatycznej fazie, gdzie nie widzisz już więcej sensu robienia rzeczy i osiągnięcia celów. Po co gonić za karierą? Co mi to da? Widzisz wokół ludzi biegających od jednego do drugiego miejsca – praca, praca, praca – ale nie widzisz już więcej sensu w tym wyścigu szczurów. Może to być faza, w której Twoje uwarunkowanie zmienia się od osiągnięcia celów dla znalezienia szczęścia w przyszłości, do zwyczajnego życia swojego życia. Przez pewien czas może się to wydawać puste, lecz Twoje pasje w końcu wrócą. Wciąż będą rzeczy, które lubisz robić – wciąż możesz mieć cel lub coś co chciałbyś osiągnąć, ale już bez stresu, lęku i myślenia, że z obecną chwilą jest coś nie tak.

Przetasowanie Advaity

Dwie rzeczywistości dzieją się w tym samym czasie – niczym historia Słońca i Ziemi. Z jednej strony jest nasza percepcja, że Słońce okrąża Ziemię, lecz z drugiej wiemy, że to Ziemia okrąża Słońce. Udajemy, że to, co postrzegamy, jest prawdziwe – i to jest w porządku! Przetasowanie Advaity można wyjaśnić na przykładzie. Wyobraź sobie, że cieszysz się szklanką czerwonego wina ze swoją dziewczyną/swoim chłopakiem na plaży.

- Jaki piękny zachód słońca... – mówi ona/on.
- Zachód słońca? Przecież słońce wcale nie idzie w dół! To tylko Ziemia obraca się wokół własnej osi, coś Ci się pomyliło!
- Tak, wybacz. Mówię tak, ponieważ cieszę się tym zachodem słońca.
- Piękno to tylko koncept; subiektywna myśl. Co więcej – nie ma żadnego „Ciebie”, które może uważać to za piękne, ponieważ „Ty” także jesteś tylko iluzją.

Z oczywistych względów nie spodziewaj się, że podczas tej fazy ludzie wokół będą Cię zbytnio uwielbiać. W tym okresie wciąż mówisz im, że wszystko jest złudzeniem.

Gra komputerowa

Możesz rozumieć, że wszystko jest świadomością, która kontroluje wszystko i wszystkich. Jednak w tym samym czasie wciąż doświadczasz siebie jako jednostki z wolną wolą. To jak granie w grę komputerową. Jesteś w pełni skoncentrowany na wirtualnym świecie gry, choć zdajesz sobie sprawę, że ten świat tak naprawdę nie istnieje. Gra komputerowa jest wytworem Twojej wyobraźni na ekranie komputera. Jeśli nieustannie myślisz „To nie istnieje, to tylko wirtualny świat, to wszystko jest iluzją”, wyssie to z gry całą zabawę. To właśnie udawanie, że jest to prawdziwe, sprawia, że gra jest zabawna. Tak samo z naszymi życiami – możesz sobie zdawać sprawę, że to wszystko jest świadomością, że życie jest snem i wszystko idzie tak jak powinno. Jednak z przetasowaniem Advaity, gra nie jest zabawna, bo wciąż mówisz sobie i innym, że jest to złudzenie. Zwłaszcza gdy pojawiają się bolesne momenty, ego przywołuje koncept „wszystko jest świadomością” jako mechanizm obronny przed bólem. „Ach! Nie, to tylko idea – iluzja – nikt niczego nie robi!”. Lecz gdy ma to miejsce – zwyczajnie – to jest po prostu to, co ma miejsce.

Czy już dotarłem?

Będą momenty jasności, gdy życie mniej odczuwasz jako brzemię i nagle zaczynasz się zastanawiać „Czy już dotarłem?”. Gdy myślisz, że jesteś wyzwolony, życie steruje Tobą w sytuację, w której nagle skupia się Twoja percepcja i wraca zmaganie! Myślisz „A niech to, co poszło nie tak? Co zrobiłem źle?”. Oczywiście nic nie zrobiłeś źle – wszystko idzie tak jak powinno. Idea, że skoro nastąpiło skupienie percepcji, to znaczy, że coś poszło nie tak, jest jednym z dziwnych przekonań stworzonych w Twoim umyśle. W pewnym momencie, podczas skupiania percepcji, stajesz się świadomy powrotu muppetów do Twojej głowy. Większość ludzi myśli, że muppety są ich własnymi myślami, lecz gdy tylko zdajesz sobie sprawę, że nie jesteś tymi muppetami, zaczynasz być ich świadomy. Możesz myśleć „Ach, i oto powróciły”. Różnica polega na tym, że nie ma już wiary muppetom i tracą one swoją moc. Na początku przebudzenia ludzie często „przełączają” się od całkowitej jasności do chaosu i z powrotem. Może się to dziać przez jakiś czas, lecz z czasem „przełączanie” stanie się mniej ekstremalne i będzie rzadziej występować.

Stare bóle

Z potrzeby unikania bólu i szukania przyjemności, odpychamy różne nieprzyjemne emocje. Podczas przebudzenia wszystkie stłumione uczucia, stare bóle i traumy, mogą powrócić na powierzchnię. Wszystkie piłki, które tak desperacko starałeś się trzymać pod wodą, zaczną wyskakiwać, jedna po drugiej. Znajdziesz się w sytuacjach, w których te stare bóle zostaną aktywowane. Wcześniej ukrywałeś te emocje lub odpychałeś je od siebie – teraz jednak masz szansę by *doświadczyć ich bez oporu*.

Gdy jesteśmy w stanie percepcji skupionej, chcemy pozbyć się emocji i w związku z tym szukamy wymówek. Teraz – z nowym wglądem – jest uświadomienie, że nie ma nic złego z emocjami i bolesnymi doświadczeniami. To nasz opór wobec tych emocji jest przyczyną cierpienia. Ból, radość, gniew, szczęście, frustracja i rozczarowanie są jak fale na oceanie – same z siebie przychodzą i odchodzą wciąż na nowo.

Ludzie myślą, że zwariowałeś

Po zrozumieniu nie-dwoistości na racjonalnym poziomie, zintegruje się ona z Twoim codziennym życiem. Opór będzie wygasać każdego dnia, a Ty będziesz żyć w bardziej rozluźniony i spokojny sposób. Dzień nie jest już dłużej dedykowany grom ego, takim jak polerowanie swojej powierzchowności lub pogoń za różnymi stymulantami, by czuć się dobrze. Doprowadzi to do pewnych zmian w Twoim uwarunkowaniu. Jest to nowe doświadczenie nie tylko dla Ciebie, ale także dla ludzi wokół Ciebie. Twoi przyjaciele, rodzina, koledzy – będą musieli przywyknąć do Twojego nowego zachowania. Ludzie zaczną więcej do Ciebie mówić, ponieważ zauważą, że możesz ich wysłuchać bez zbytniego osądzania i interesowności. Mogą jednak czasem również panikować, ponieważ nie da się Ciebie już tak łatwo dotknąć lub zmanipulować jak dawniej i nie opowiadasz już się tak szybko po jednej ze stron. Nie martwisz się już tak wieloma rzeczami i nie fiksujesz na rezultacie, jeśli plany się zmieniają. Niektórzy ludzie mogą być nieprzyzwyczajeni do tego rodzaju akceptacji, więc może to u nich wywołać pewien opór.

(10) Oświecenie

Ostatecznie zaczynasz zauważać, że skupianie percepcji nie dzieje się już tak często. Czasem muppety mogą wciąż trochę ponarzekać, lecz nie ma już wiary w te myśli. Tak samo jak oglądasz film, tak samo obecnie zwyczajnie obserwujesz, jakie wydarzenia dzieją się w „Twoim” życiu. Emocje po prostu dzieją się dalej; doświadczenia są po prostu doświadczane – wszystko to bez oporu. Istnieje powiedzenie Zen, które doskonale na to wskazuje:

„Przed Oświeceniem – rąb drewno, noś wodę...po Oświeceniu – rąb drewno, noś wodę...”.

Życie po prostu toczy się dalej. Jedyna różnica polega na tym, że przed oświeceniem jednostka myśli, że to ona rąbie drewno i nosi wodę, a po oświeceniu jest widziane, że drewno jest rąbane, a woda noszona, lecz nie ma „już” „kogoś”, kto by to robił. Sprawy nie są już traktowane osobiście. Wszystko się po prostu dzieje – bez oporu, poczucia winy, irracjonalnych lęków na temat tego co mogłoby się stać, czy frustracji, że mogło być inaczej.

Jeśli zaczniesz żyć w ten sposób...

Często słyszę: „Gdybym żył tak jak to opisujesz, życie stałoby się bardzo łatwe!”. I w istocie – tak właśnie jest – życie staje się łatwiejsze. Gdy martwiący się umysł nie przeszkadza już w Twoim życiu, wszystko dzieje się z mniejszym „zmaganiem” – ale to nie oznacza „mniejszego wysiłku”.

Dziecko budujące zamek z piasku, wkłada w to cały swój wysiłek. Nie marnuje ono chwili obecnej na martwienie się przeszłością i przyszłością. Intuicyjnie grający piłkarz także wkłada w to cały swój wysiłek – nie ma tego wewnętrznego umysłowego zmagania, które wpływa na jego działania podczas gry.

Gdy następuje poddanie „temu, co jest”, człowiek wciąż wkłada wysiłek, ponieważ jesteśmy grani przez świadomość. Po prostu gramy swoją rolę. Różnica polega na tym, że cieszymy się podróżą zamiast polować na usatysfakcjonowanie naszego łaknienia kolejnego bodźca, który miałby sprawić, że pocujemy się dobrze.

Wycieczka łodzią

Życie jest jak podróż łodzią – gdy myślimy, że jesteśmy kapitanami statku, doświadczamy lęku, frustracji i stresu. Czemu? Ponieważ gdy statek płynie kursem innym niż zamierzony, panikujemy. Martwimy się, w jakim kierunku statek może popłynąć i czujemy ulgę dopiero, gdy bezpiecznie wpływamy do zatoki. Nie-dwoistość pokazuje nam, że w ogóle nie jesteś kapitanem! Wycieczka łodzią to wyprawa all-inclusive. Zrelaksuj się, ciesz się przejażdżką, podziwiaj piękną wodę, ciesz się sztormami, ciesz delfinami, ciesz się nawet przeciekami i złamanym masztem. Wszystkie sytuacje, nieoczekiwane zwroty akcji i zaskoczenia sprawiają, że podróż jest ekscytującą i niezapomnianą przygodą.

Ocean

To, czym naprawdę jesteś, to świadomość. W tej świadomości są rzeczy, które pojawiają się i z powrotem znikają. Jesteś oceanem, którego fale przychodzą i odchodzą ponownie. Wszystko może być taką falą – uczucie, myśl, emocja, osoba, czy doświadczenie/przeżycie. Pojawiają się i znikają. Wszystko pojawia się w Tobie i znika w Tobie; to, czym naprawdę jesteś, pozostaje nietknięte. Ocean zawsze będzie wodą, niezależnie od tego, jak wiele jest w nim fal. Gdy akceptujesz ten wgląd, zwyczajnie zauważasz fale, zamiast się w nich zatracać.

Jesteś świadomością, w której pojawia się obfitość rzeczy. Ty – jako system ciało-umysłu – również pojawiaasz się i znikasz. Nawet sama idea, że jesteś szoferem tego systemu, przychodzi i odchodzi. To, czym naprawdę jesteś, to nie-dwa. Wszystko jest jednością. Zważywszy, że każda forma różnorodności jest wyłącznie urojona, naszą prawdziwą naturą jest jedność i miłość.

Ciesz się podróżą!

Mam nadzieję, że podczas czytania książki, relaksowałeś się na sofie, krześle lub łóżku. Teraz – po przeczytaniu – możesz ją wyrzucić. Nie musisz czytać jej ponownie lub myśleć o tym, jak osiągnąć oświecenie. Już jesteś oświecony/oświecona! To tylko idea, że musisz planować i kontrolować całą swoją podróż na Ziemi, sprawia, że doświadczasz stresu, frustracji i lęku.

Nie jesteś oddzielny. Jesteś jednością. Jesteś nieskończoną miłością.

***„Nie martw się,
Nie lękaj się,
Nigdy,
bo jest to tylko przejażdżka.”***

Bill Hicks (1961-1994)

Kim jest Paul Smit?

W tej książce pytanie „Kim jesteś?” jest dość filozoficzne. Mogę powiedzieć tylko jedno – jestem świadomością. W tej świadomości pojawia się postać o imieniu Paul. Jedne jego cechy są sympatyczne, inne mniej. Ma swoje preferencje i już od nastoletnich lat pasjonowała go filozofia.



W wieku 24 lat ukończyłem studia na kierunku: ewolucja ludzkiej świadomości, a ok. 29. roku życia zetknąłem się z nie-dwoistością. Po procesie przebudzenia, wzrosła moja fascynacja nieustannym ruchem wszechświata i tym, jak my wszyscy jesteśmy tego częścią. W swoim codziennym życiu wykonuję dla firm występy, będące miksturą komedii i filozofii.