

Jak na ogół wygląda nasze życie? Najpierw rodzimy się, jako niewielkie istoty, zaprogramowane do życia przez geny. Poznajemy świat, cieszymy się dzieciństwem, jesteśmy wychowywani przez naszych rodziców, dorastamy, zakochujemy się, tworzymy dojrzałe relacje, rodzinę, wychowujemy dzieci, starzejemy się, aż w końcu proces ten zaczyna toczyć się coraz wolniej, występują w nim błędy (choroby) i przychodzi czas, gdy scalamy się z zewnętrznym światem : wychodzi z nas energia wewnętrzna, kinetyczna, serce przestaje bić, a wszystko w naszym organizmie obumiera; w skrócie - umieramy. U niektórych osób ten proces zachodzi wcześniej, ale tak to wygląda na ogół. Wszyscy jesteśmy jak ten stolarz : żyjemy żyjemy i umieramy. Czy takie życie można nazwać wielką przygodą, jaką przeżywa wielu bohaterów książek fantasy? Czy raczej bezsensownym procesem, który przez pewien czas jest, a potem go nie ma? Czy naprawdę chodzi w nim o poczucie szczęścia? A w ogóle ma ono jakiś sens? Mógłbym zepsuć całą filozofię tego pytania i odpowiedzieć krótko i zwięźle : Tak. I jest nim przekazanie genów. Niekoniecznie wszystkim to się udało, ale taki jest właśnie cel tego procesu. Jednak to nie genami się zajmę, ale samym procesem, który się toczy. Nie celem, ale drogą. I w tej drodze, choć jest ona niesamowitą przygodą, wcale nie chodzi tylko o poczucie szczęścia.

Co to jest ta droga życia? Jest ona uporządkowanym procesem, który toczy się sam. Bez Boga, ani żadnego Ducha. Polega na kontakcie różnym systemów w organizmie - ciało, umysł, świadomość - które razem współpracują, rozwijają się i pochłaniają energię, wspólnie tworząc dążącą do przetrwania i zrozumienia, istotę. To właśnie całe życie. Toczy się ono w jednym momencie, który jest teraz. Ten moment mija przez wszystkie nasze lata : lata dzieciństwa, dorastania, dorosłości i starości, niczym pociąg, który jedzie przez tory. Może przejechać kilometry pól, ale wciąż jednak jest tylko w jednym miejscu - w tym, w którym właśnie jest. Ta jedyna chwila zmienia się cały czas - analogia do pociągu, który bezustannie wchodzi na nową drogę, mimo że wciąż jedzie tymi samymi torami. Nasze doznania, myśli, uczucia, dźwięki, wchodzi na pole naszego widzenia jako właśnie ta nowa część drogi, chociaż możemy myśleć, że to przecież te same doznania, albo, że w ogóle nie ma żadnych doznań (ale zapominamy, że tego typu myśli, to przecież też nowe doznania). Skoro wiemy już w pewnym zarysie, czym jest samo życie i jaki jest jego cel, możemy zadać pytanie : Co moglibyśmy zrobić, by stało się naprawdę tą niesamowitą przygodą? By stało się ważne i byśmy my odzyskali w nim spokój i szczęście? Czy jest na to jakaś prosta technika?

Otóż... nie ma na to żadnej techniki. Zepsułem wam entuzjazm? To może naprawię go tym - życie już jest niesamowitą przygodą, już ma w sobie to, czego byście chcieli. Albo inaczej - tylko tutaj takie może być. Nie ma żadnego innego miejsca, w którym odnajdziesz jego pełnię i szczęście. To logiczne. Skoro tutaj jesteśmy złączeni z dwoma pozostałymi systemami - ciałem i umysłem - a poza nimi nie mamy zupełnie nic, bo to one zapewniają nam kontakt z zewnętrznym światem i pozwalają nam rozwijać się, to znaczy że tylko tutaj możemy cokolwiek zdziałać. Więc wreszcie co najlepszego moglibyśmy zrobić, by naprawdę doświadczyć tego życia?

Nasze życie dzieli się na dwie części : część odbierającą i wybierającą i część wysyłającą i dokonującą. My, świadomość, odbieramy sygnały z ciała i umysłu, a potem wykorzystujemy je do naszych celów. Na przykład - odbieramy sygnał "jestem głodny" i wykorzystujemy ciało, by zrobić sobie kanapkę. Skoro odbieramy i decydujemy, to znaczy, że jesteśmy częścią odbierającą i dokonującą, a reszta : częścią wysyłającą i dokonującą. Nie możemy robić nic więcej, poza obserwowaniem uczuć i decydowaniem, co powinno być zrobione. Ciało i umysł nie mogą robić nic więcej poza wysłaniem nam sygnałów i robieniem

tego, co my im nakazujemy. Jesteśmy prawie, jak średniowieczni królowie. A nasz organizm, jak podwładni i rycerze.

Te dwa systemy powinny ze sobą współpracować. Jednak nie zawsze tak jest. A nawet, dosyć często są skłócone. Dlaczego? Powoduje to niejaki autopilot. Inaczej - automatyczny system 1, opisany przez Daniela Kahnemana w książce "myślenie szybkie i wolne". To automatyczny mechanizm w naszym mózgu, który, jak sama nazwa mówi, ma za zadanie odwalać za nas robotę, jak ten, co działa w samolocie. Filtruje on wszystkie sygnały z ciała i umysłu i daje nam najprostsz obraz obecnej chwili. Powoduje nieświadome reakcje, takie jak ocena sytuacji, szybki ruch ręką, rozpoznanie głosu. Czyli odpowiada za szybkie myślenie. Jest przydatny, jak widać. Bo dzięki niemu nie musimy skupiać się cały czas na tym, co dzieje się w naszym prawym palcu u nogi, a na przykład możemy zwrócić uwagę na tekst, który właśnie czytamy. Nie musimy zastanawiać się, jaką reakcję w ciele wywołać, gdy wielki pająk chodzi nam po ręce. Nie mniej jednak z drugiej strony, System 1 odcina nas od prawdziwej części naszego życia, z którą stale jesteśmy połączeni. A dlatego, że jest automatyczny, wywołuje często automatyczne reakcje i w skrócie - zmniejsza udział tego, co świadome, czyli udział nas samych w naszym życiu. Jest szkodliwy bo zabiera nam kontrolę i przejmuje stery. Wchodzi w nie swoją rolę. A to powoduje dużo cierpienia, na przykład w przypadku reakcji na stres, czy dręczącą myśl. Gdy pojawia się nieprzyjemność, autopilot dokonuje surowej oceny i próbuje za nas stłumić to doznanie, co skutkuje nasileniem się tego doznania i jeszcze bardziej surową oceną. To koło nakręca się i prowadzi do zmęczenia, smutku i w psychicznego wyczerpania. Nie musi tak wcale być. Możemy to zmienić. Nie chodzi mi o usunięcie autopilota. To byłoby głupie. Chodzi o zmniejszenie jego udziału. A możemy to zrobić, jeśli zaczniemy być świadomi.

Już dowiedzieliśmy się, jak wygląda życie i co moglibyśmy zrobić, by przekonać się o jego wspaniałości i że naprawdę tylko tutaj jest już najpełniejsze. I dlaczego, jeśli tego wcześniej nie robiliśmy, mogliśmy czuć, że życie jest czymś bezsensownym, a nawet mogliśmy w ogóle jego nie czuć. Teraz pytanie : Jak to zrobić? Jak zacząć być świadomym?

Zacznijmy od tego, co się dzieje właśnie teraz? Bo tak naprawdę, zawsze od tego zaczynamy. Zawsze gdy wpadniemy w wir myśli i jakimś cudem uda nam się z niego wyjść. Co widzisz przed sobą? Chcę abyś przyjrzał się obecnej chwili. Obudził się w swoim życiu. Nie ważne jakie teraz jest. Widok przemijającej chwili może wydać ci się nudny, może być najgorszą tragedią, albo na odwrót. Uświadom sobie wszystkie uczucia, myśli, dźwięki i własne nastawienie do nich. Pamiętaj, że nie ważne, jakie osądy się pojawiają, chwila wciąż tutaj jest. Są tutaj wszystkie doznania. Po prostu zacznij je obserwować. Zobacz, co się dzieje, gdy dane doznanie wchodzi na twoje pole widzenia (może być to cokolwiek; myśl, jakies konkretne uczucie, czy dźwięk). Co jest w tle tego doznania? Ocena na jego temat? Na przykład jeśli czujesz nudę, w tle tego uczucia może pojawić się myśl "nudzę się. Jest beznadziejnie", albo jeśli czujesz szczęście i euforię, w tle tego uczucia może pojawić się myśl "Ale super. Ale to ciekawe". Twoje myśli i uczucia mogą być oczywiście zupełnie inne. Nie ma jakiegoś sposobu czucia, czy myślenia. Jest tylko ten, który ty masz. Ten, który teraz widzisz. Dla każdej pojedynczej osoby przeznaczona jest tylko jedyna w swoim rodzaju, chwila i jedyny rodzaj obserwowania jej. Nie ma tu żadnych surowych zasad. Po prostu bądź z tą chwilą. Powracaj do niej, bo tylko to tutaj masz. Jest to najbardziej naturalny, najprostsz styl życia, w którym po prostu zauważamy to co się dzieje. Ufamy własnemu ciału i umysłowi. Jesteśmy wytrwali i patrzymy na to, co się pojawia. Jeśli wydaje ci się to nieprzyjemne, pamiętaj, nieprzyjemność też można obserwować. Jest ona częścią ciebie. Wszystkie uczucia, przemijające w tej jednej chwili, są częścią ciebie, tak jak ty jesteś częścią nich. Są warte twojej uwagi. Całe twoje życie jest warte twojej uwagi, tak jak i ty jesteś wart jego.

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelkiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

Piotrek 55, dodano 21.07.2019 15:20

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.