

Co to znaczy "poznanie siebie"? Cz.2

Cześć druga odnosi znaczenie "poznania siebie" bezpośrednio do codzienności.

Rozważając poznanie siebie na gruncie zjawiskowego świata, w odniesieniu do tylko doświadczenia, oddalamy się od tego, co naprawdę mieli na myśli starożytni, scholastycy i różni mądrzy ludzie z dalekiego wschodu, którzy kierowali zajętych troską o byt zjawiskowy pobratymców na drogę odkrycia siebie. Im bowiem chodziło o podmiot, który myśli i kieruje w swojej skali zdarzeniami w świecie przez ciało, on ma zostać poznany. Spróbujmy zatem przenieść i odkryć sens „poznania poznania” bezpośrednio, na gruncie naszej mentalności. Bliżej siebie niż to jak zarysowane zostało w naszej zachodniej filozofii, a dojdziemy do jasnych wniosków.

Poznanie siebie w niższym sensie będzie dotyczyło poznania własnych zachowań, tych które „odgrywamy” przed innymi, czy które „odgrywamy” wobec doświadczeń z przedmiotami. Poznanie tych związane jest z odkryciem schematyczności i tego typu zachowanie najłatwiej wskazuje na źródło – myślenie, bo nie angażuje tak bardzo jak zachowanie które wykonujemy pierwszy raz lub rzadko. Jednak poznawanie zachowań to wtórne poznawanie siebie, bo każde zachowanie będąc następstwem myślenia o tym, jak należy się zachować wskazuje by tu szukać źródła dla poznania.

Ale zatrzymajmy się chwilę przy zachowaniach, przyjrzyjmy się od ich strony jak wskazują na myślenie. Możemy tu rozważać poznawanie zachowań świadomie pomyślanych, jak oczekiwanie z reakcją na zagotowanie się wody w czajniku albo, gdy ktoś prosi nas o wykonanie jakiejś znanej czynności. Czy poznanie zachowań instynktownych, reaktywnych, które „wyskakują” z nas niejako automatycznie wobec doświadczeń. Na przykład potknięcie o korzeń w lesie, gdy możemy świadomie spostrzec umysł z nagłą potrzeb podciągnięcia zatrzymanej nogi. Ważne jest tutaj, że zawsze występuje oderwany namysł, niezwiązany z reakcją, ale dopiero do niej przygotowujący. Występuje możliwość poznawania źródła zachowań – mentalnej płaszczyzny myślenia. Aby jeszcze tutaj, gdy świat nam nie odpowiada powodzeniem lub zawodem, poznać rezultat zachowań przez świadome myślenie, myśląc o czymś lepiej. Rozważyć należy, jak poznawać myślenie i czy nam to coś jeszcze więcej daje?

W tym celu z pomocą przychodzi nasza natura, ten szczególny „aparat”, którym dysponujemy już na samym początku, nasza zdolność, aby mieć świadomość, iż mamy świadomość – świadomą siebie mentalność. Brzmi może sucho i trochę niejasno, ale okazuje się w trakcie, gdy się poznaje, że wiele możemy z tym zrobić, a nawet wszystko. Faktycznie ten „mechanizm” samoświadomości odpowiada za wszystko, co nam się zdarza. W najbardziej podstawowym sensie mając świadomość świadomości, mamy świadomość, że istniejemy, pierwszy życiowy pewnik poznany u źródła, najbardziej bezpośrednio. Na tym pewniku stawiamy świadomość, iż czegoś doświadczamy i wyobrażamy. Bo istniejemy, zatem i coś wobec nas, co postrzegamy, także istnieje, nawet, jeśli to halucynacja, zdaje się, bo istniejemy. W oparciu o ten mechanizm istnienia – świadomość siebie, rozgrywa się wszystko, co nas otacza, wszystko co postrzegamy. Postrzeganie czegoś polega na tym, iż uzmysławiamy sobie własne istnienie, gdy coś (mu) się zdarza. Wtedy niejako sprawdzamy czy prawdą jest, na przykład następujące doświadczenie odwołując się do świadomości własnego istnienia. Choć potocznie czynimy to intuicyjnie, acz wiemy, że faktem jest nasze istnienie, co widać wyraźnie wobec zdarzeń, które – odwrotnie - wpływają na nas silnie trzeźwiąco. Dlatego zwrócenie się ku poznaniu siebie przez świadomość siebie jest czymś naturalnym. Wtedy w jednym celu – poznaniu siebie, zbiegają się dwa, bo w celu poznania siebie używamy mechanizmu samoświadomości, który jednocześnie poznajemy.

Poznawanie siebie w oparciu o samoświadomość kieruje na dokonywanie przytomnych refleksji nad sobą i własną mentalnością. Pozwala na to, aby jedną „świadomością” z regułka „świadomość świadomości” oglądać drugą „świadomość”. Co się wtedy dzieje? Wtedy świadomość oglądająca, Ty teraz, uzyskuje możliwość poznawania tego, co jest treścią świadomości – myślenia. Uzyskuje spojrzenia na siebie z wyższej perspektywy, meta-perspektywy, z góry, z zachowaniem rezerwy wobec przedmiotu poznania. Bez zaangażowania (myślowego spekulowania) w tożsamość z poznawaną treścią, czyli z sobą. To tak jak teraz, gdy czytasz ten artykuł i jesteś przez tę czynność zaabsorbowany, przez treść świadomości i poznanie tekstu. Wyższa świadomość wkracza wtedy, gdy przytomnie zdajesz sobie sprawę z tego, że świadomością czytasz ten artykuł, że masz świadomość i że jest ona właśnie zaangażowana w poznanie tekstu. Niejako podnosisz wzrok i oglądasz siebie podczas czytania, przerzucasz wolę poznania tekstu-przedmiotu na sam fakt poznawania i stajesz ponad sobą czytającym. To sposób na przekroczenie siebie zaangażowanego niskorefleksyjnie i przemiana myślenia w refleksyjność wyższą, bo zaangażowaną w

oglądanie poznającego, w poznawanie poznania. Ta zmiana myślenia poznawana dalej łatwo i szeroko wpływa na Ciebie, Twoja świadomość i wiedze o sobie i doświadczeniach, o czym zaraz postaram się Ciebie przekonać.

Dzięki temu, że potrafimy uzyskać wyższą świadomość oglądania, czyli sponad dostrzec fakt, że umieszczeni jesteśmy w relacji do poznawanego przedmiotu, przyjmujemy pozycję z rezerwą wobec zaangażowania, jakim cechujemy się znajdując się w tej relacji bezpośrednio. Nasza mentalność, z którą utożsamiamy się w refleksji, stając się czynnie świadomi siebie, przeżywając *cogito ergo sum*, naturalnie uprzytamnia odmieniony meta-stosunek jaki ma świadomość do materii z powodu innej substancji jakimi są. Nie występuje tu, jak z przyzwyczajenia w doświadczeniu, konieczność kierowania się ku niej. Przyzwyczajenie do szukania tożsamości, ugruntowania w doświadczeniu, które skłania do zmiany myślenia na rzecz zmysłowości, aby ją osiągnąć. Wystarcza natomiast zachowanie tego, co jest, świadomości świadomości, otwarta możliwość poznawania bez czynności krępującego zaangażowania odbierającego ten wyższy wgląd na siebie. Możliwe staje się oderwane poznanie o wyższym poziomie abstrakcji, które staje się nadzwyczaj klarowne dzięki niezaangażowaniu i przy pomocy świadomości siebie – świadomości własnego stosunku do poznawanego przedmiotu. Ten przestaje być utożsamiany z sobą na niskim poziomie refleksji i świadomości o posiadaniu takiej tożsamości, a staje się wiedza i zachowaniami uprzedmiotowionym, widzianym jak na dłoni.

Co daje to więcej? Oto, najprościej, możemy zatrzymać się przed podjęciem reakcji na spotkaną sytuację. „Zatrzymać się” znaczy, zamiast działać, wcześniej wyobrazić sobie doświadczenie, dokonać refleksji nad tym, co się rozgrywa odrywając w ten sposób od konkretnych przedmiotów, zjawisk i co ważne ich uwarunkowań. W takiej sytuacji otrzymujemy możliwości podobną do tej, gdy na przykład wykonujemy trudny rysunek. Rysując go manualnie na papierze, jeśli popełnimy błąd to musimy go poprawiać, a to zostawia jakieś ślady, zniekształca rysowany obraz, czy papier. Podobnie jest gdy za wcześnie podejmuje się działanie nie wiedząc dobrze z czym mamy do czynienia. Jednak, gdy przykładowy rysunek wykonujemy wirtualnie, na komputerze błędy możemy popełniać swobodnie. Możemy próbować czy lepiej będzie tak, czy inaczej, bo działania nasze nie są realnie utrwalane tak, jak w przedmiotach w doświadczeniu i możemy je łatwo cofnąć, aby dzięki próbom dojść do najlepszego rozwiązania i rezultatu.

Podobnie jest w przypadku poznawania doświadczeń, gdy dzięki refleksji i niezaangażowaniu pozwalamy, aby doświadczenie najpierw rozegrało się bardziej. Bo refleksyjnie powstrzymujemy się od użycia w reakcji na nie, stosunku przyjmowanego w odpowiedzi z przyzwyczajenia. Ten nieraz będąc oparty na przedwczesnych lub niejasnych wnioskach przynosił odwrotny rezultat niż chciany w początkowym zamierzeniu. W przypadku oglądu siebie (swojego myślenia) jako tego, który ma podjąć aktywność, czyli poznania zaangażowanego umysłu przy pomocy wyższej refleksji, ujmujemy siebie na płaszczyźnie naszej mentalności, na której można wykreować rozwiązanie eksperymentując w myśli w nowatorski sposób. Bo mając przy tym wsparcie w posiadanej wiedzy i jednocześnie czymś nowym. W świadomej wiedzy z myślenia i doświadczenia, która napływa dzięki przyjętej w wyniku refleksji rezerwie – uważnemu zamilknięciu. Dochodzi do poznawczego otwarcia na wiedzę nową przenikająca do świadomości w wyniku cichej obserwacji rozgrywających się zdarzeń. Jednocześnie tych z doświadczenia i impulsów myślowych, które budzą się ze skojarzeniami. Zaczyna rozwijać się poznanie, które dotyczy wiedzy dotychczas nieznanej, bo przysłańało tę wiedzę przyzwyczajenie. To, które na różne sprawy wykształcamy w procesie życia i nieraz traktujemy jako wystarczający kompromis z doświadczeniem – rozwiązanie dobre, ale nie najlepsze.

Jeśli weźmiemy teraz pod uwagę, że doświadczamy bardzo wiele, cały czas czegoś i w procesie doświadczeń dążymy do stworzenia zawsze lepszej sytuacji. Staramy się przy tym być refleksyjnie uważni, aby dobrze poznać to, co się zdarza wraz z własnym myśleniem na ten temat, to ćwiczymy uważność i samoświadomość. Poznajemy nową wiedzę i odmieniamy swoją ogólną sytuację życiową, bo usuwamy stare schematy myślowe i zastępujemy je nowymi, otwartymi i o wiele bardziej elastycznymi. Okazuje się w tak poprawionych warunkach, że kolej doświadczeń odsłania przed nami wiele spostrzeżeń dotyczących możliwych zmian czy cech, zarazem własnych i doświadczenia, które dotąd były nieznane.

Rezerwa w samoświadomej refleksji pozwala na nowe „przyzwyczajenie” wynikające z natury naszej mentalności, podejmowane wraz z refleksją z własnej woli. To chęć posiadania silnej świadomości (siebie) i spokoju wynikającego z właśnie faktu, że tożsamość – świadomość lokuje się w pewniku, jakim jest własne istnienie – samoświadomość. Bowiem stwarza to sytuację, w której stopniowo oczywistym staje się, że własne istnienie ma się zachowane dzięki sobie przez świadome myślenie. Świadomość, iż zależność pomiędzy istnieniem i nieistnieniem zależy od naszej przytomności (np. nieprzytomny nie wie, że istnieje w otoczeniu, jakie go postrzega i nie jest spełniana jego wola, której nie wyraża). Zaś to, co się zdarza w postaci doświadczeń i wyobrażeń jest czymś, co

można pozbawić wpływu na siebie, gdy posiada się pewność, iż istnieje się z własnej przyczyny, z siebie. Nie świat i zażyłość ze zmysłowością gwarantuje tę pewność istnienia. Jest właśnie odwrotnie, bo gdy występują jakieś zmiany w materialnym otoczeniu, szczególnie gwałtowne, mają one zdolność rozchwiania naszej pewnością. Gdy pojawiają się jakieś trudności potrafią one pozbawić ludzi pewności siebie, w tym choćby czy przeżyją, wyjdą cało, zachowają to co mają itp. W przypadku silnego człowieka, opartego na świadomości siebie, rozwijającego poznanie siebie, piętrzące się trudności świadomie utrzymywane są „poza” myśleniem. Człowiek celowo im nie ulega, wie bowiem że wpuszczenie do swojego myślenia sugestii o tym, że może się coś niedobrego zdarzyć pozbawia równowagi, trzeźwości i spokoju, nadto jest myśleniem o czymś co jeszcze nie występuje w doświadczeniu i może nie wystąpi. Stąd skoncentrowany jest na sobie, swojej mocy i woli, aby je zrealizować w oparciu o przytomny namysł. Wie, że zachowanie tej samej świadomości siebie, ciągłej pewności siebie, pozwala oprzeć się na największym pewniku i zrównoważyć myślenie. To staje się podstawa uspokojonego, bo wycofanego poznania doświadczenia, pełniejszego zrozumienia i wymyślenia najlepszego rozwiązania. Najlepszego bo opartego na równowadze i trzeźwym poznaniu sytuacji.

Poznanie siebie to bardzo szerokie spektrum wiedzy wskazujące na rozmaite zależności występujące w myśleniu i świecie. Rozwijane z każdym krokiem uświadamia coraz więcej o naturalnych potrzebach i skłonnościach podmiotu oraz o subtelniejszym, ale możliwym do poznania sposobie funkcjonowania zjawisk i własnej mentalności. Wskazują na to warunki, jakie uzyskane zostają w rezultacie zastosowania lepszych rozwiązań. Na przykład pod wpływem staranności w poznaniu i realizacji bardziej przenikliwego rozwiązania, podmiot, komfortem stworzonego efektu uzmysławia sobie jak dobre jest dla niego dane podejście do doświadczenia. Jak dobra jest skoncentrowana przytomność i spokój wobec doświadczenia, czy jak wiele drobnych zależności ulega poznaniu, gdy refleksyjnie powstrzymuje się od nieuwagi i impulsu.

Faktycznie to dopiero początek drogi poznania siebie, właściwie koncentrujemy się wciąż na poznaniu podmiotu w relacji do doświadczenia i na ogólnikach. Niewiele zostało powiedziane o „poznaniu poznawania” na płaszczyźnie myślenia. O spostrzeganiu własnych spostrzeżeń z wyższej perspektywy, następowania zjawisk umysłowych jak zjawisk zmysłowych, co umożliwia choćby poznanie, kiedy przedwcześnie dokonujemy pewnych ocen zniekształcających obraz tego, co się rozgrywa. Nie było tutaj mowy o tym, jaki efekt myślowy uzyskuje podmiot, gdy normalnym dla niego staje się refleksyjne wycofanie i milczące poznanie. Kiedy na co dzień, w sposób zwyczajny pozwala pełniej rozegrać się temu co postrzega. Daje sobie możliwość poznania pełniejszego wyrazu lepiej uwidaczniającego zdarzenia wśród ogólniejszych zdarzeń i kierunku w jakim zmiernają. Wnikliwe poznanie pozwala spostrzec wynik wcześniej, bo człowiek nie zastępuje tej wiedzy własnym myślowym „hałasem”, subiektywnym osądem, ani tym bardziej przedwczesnym działaniem.

To ogromny obszar wiedzy, która się rozszerza wraz z poznaniem. Gdy wzrostowi refleksyjności towarzyszy wycofanie pozwalające na to, aby w myśleniu i doświadczeniu spostrzeżone zostały subtelniejsze zależności, relacje oddziaływań czy przedmioty. W dalszym procesie poznawania są one ujmowane w sposób ogólniejszy wywołując szersze zrozumienie siebie i otaczającego środowiska. Faktycznie poznanie siebie to trening i rozwój świadomości, bo samoświadome refleksje dostarczając nowe spostrzeżenia i wiedzę rozbudzają świadomość tam i w takich sytuacjach, w których człowiek już wie, że może dokonać czegoś lepiej. Jednocześnie stara się poznać jeszcze więcej, bo samoświadomą refleksję cechuje otwartość poznawcza. Poznanie siebie to cały proces poznawczy, w którym świadomość wzmacnia się stopniowo i czasem dokonuje skoku. Na przykład jak w takiej uproszczonej sytuacji, gdy starając się coś rozwiązać, ale wciąż klucząc wobec starych nieudanych prób, w pewnej refleksji dokonuje się wykroczenia ponad sytuację i pełniejszego spostrzeżenia. W nim wyraźniej poznaje przedmioty, relacje i uwarunkowania w jakich występują w sposób szerszy i bardziej wyabstrahowany. Nagle stara sytuacja wyraża nowe znaczenia i możliwości. Wtedy w oparciu o te spostrzeżenia dochodzi do nowatorskich skojarzeń i rozwiązań. Człowiek wykracza ponad siebie myślącego w stary sposób i patrzy na to myślenie, przeszkody, rozwiązania i siebie z wyższej perspektywy. Wyższej, bo skonstruowanej na podstawie nowatorskiego rozwiązania, w którym to, co wcześniej sprzeczało się z sobą, teraz ulega uregulowaniu i pogodzeniu, tworzy jakby platformę, wyższą płaszczyznę. Efekt działania przynosi większy komfort i porządek, odkryta zostaje świadomość jak utrzymać wyższą jakość własnego istnienia i doświadczenia. Pojawia się wdzięczność do siebie, że było się przytomnym i starannym, co przynosząc lepszą sytuację wskazuje, że w lepszych sytuacjach znajduje się lepszego siebie, zadowolonego, którym chce się być, realizuje się naturalny dla siebie cel. Poznanie siebie sprawia, że lubimy siebie bardziej, przestajemy się obwiniać za rozmaite zdarzenia, z którymi mamy styczność. Bo to, co czynimy, czynimy świadomiej przez co nie obwiniamy siebie za błąd. Taki błąd, z celowego działania występuje, gdy chce się i wierzy we własną zdolność odkrywania tego, co jest lepsze, wynika z nieznaności czegoś, co chce się znać, stąd pojawia się tylko raz, po czym zostaje poznany. Poznanie siebie łatwo dowodzi, że jest czymś wynikającym z natury myślącego podmiotu i tym samym prawdziwym, bo buduje coraz silniejszą tożsamość ze sobą i pozwala na

samorealizacji w sposób dla siebie najlepszy – w procesie poznawania stopniowo odkrywana jest Prawda o naturze mentalnego podmiotu w materialnym środowisku.

Poznanie siebie zgodnie z pokładanymi oczekiwaniami pozwala uzyskać wiedzę na temat tego, co chcemy najbardziej. Pozwala odkryć to, co jest dla nas naturalne, bo doświadczamy, iż jest dobre i prawidłowo funkcjonuje, ale wcześniej podświadome. Poznanie takich rozwiązań łącznie tworzy coraz spójniejszy grunt dla lepszych relacji z sobą, innymi i doświadczeniem. Tworzy realne odniesienie do tego, co się postrzega i w wyniku lepsze myślenie i doświadczenie. Wiedza, jaką czerpiemy z najpierw wycofanego poznania, później świadomie dobrze ukierunkowanego działania realizując się pozwala stopniowo poznawać cel i sens życia w zgodności tworzącej się w wyższy sposób wraz z rozwijaną wiedzą. Spostrzegamy na przykład, że kształtowanie doświadczeń i myślenia tak, aby odkrywać w nich Prawdę – efekt wspólny wszystkim, stwarza sytuację, w której odnajdujemy zgodę z otoczeniem, co okazuje się nadzwyczaj dobre, łączy z istnieniem w szerokim spektrum doświadczeń. Stwarzamy komfortowe warunki dla siebie i innych, pozwalające zachować spokój, ominąć fałsz poprzez mówienie i czynienie Prawdy, przez całość dążeń do szeroko pojmowanej spójności - Prawdy. Osiągamy też Dobro wspólne, bo dobrze nam w komfortowej i pożytecznej sytuacji dla wszystkich i ze wszystkimi. To Prawda o nas i to jako Prawdę poznajemy, poznajemy jako własne największe dążenie żyć w sposób zharmonizowany, świadczący o wysokim poznaniu siebie, bo styl życia uwiarygodnia myślenie. Dobre doświadczenia, dobre myślenie, spójność z otoczeniem na podstawie spójności myślenia to efekty, które rozbudzają pewność siebie. Pewność w tym, że idzie się najlepsza z możliwych dróg, bo ona coraz lepiej się układa. Gromadzi się twórcze doświadczenia, myśli w sposób łączący, spełniający zgodność i w rezultacie zamierzenia. Bo otwarta poznawczo refleksja oparta jest na czystej woli znalezienia tego, co przychylnie, nieuprzedzona dogmatycznym powątpiewaniem, subiektywnym nastawieniem do nowych doświadczeń i spostrzeżeń ukrywając w polu widzenia jakies z możliwości. Osiąga się pewność, spokój, brak chwiania w równowadze trzymanej samodzielnie dzięki woli, wiedzę jakiej się nie znało, buduje się dobre życie. To wszystko jest częścią samopoznania, poznania zgodnego z sobą, naturą poznawaną w sobie i unaocznianą dzięki odzwierciedleniu w doświadczeniach.

Ten pozytywny kierunek zmian wynika z jednej głównej rzeczy – zgodności z sobą przebiegającej na podstawie aktywnego udziału w naturalnie następujących samoświadomych refleksjach. Dzięki większemu udziałowi świadomości w nich, potocznej uważności, wzmacnia i unaocznia się meta-pozycja jaka naturalnie przyjmuje podmiot względem siebie i doświadczeń. Dochodzi do wycofania i rezerwy, która tę samą bezpośredniość emocji i zaangażowania obserwuje w sposób spokojny, poznaje. Na meta-płaszczyźnie jaką tworzy czynna samoświadomość poznanie siebie rozwija się w sposób najskuteczniejszy, bo unaocznieniu ulegają postrzegane treści i tu posiadamy władzę nad wola i siłą własnej świadomości, która to wszystko się poznaje. Pozostaje jedynie mieć świadomość dwupłaszczyznowości własnego istnienia, która pozwala na odnoszenie doświadczeń i świadomości do siebie, na tej drodze weryfikację prawdziwości poznawanej wiedzy o sobie i świecie.

Czytelników zainteresowanych pełniejszym poznaniem tematu i metody poznawania siebie zapraszam do swojej książki „Rozwój duchowy a samoświadomość”.

Autor: Marcin Kotasiński

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl