

Metoda introspekcji – poznawanie siebie

W naszym życiu obok doświadczeń zmysłowych, które naocznie zdarzają się na co dzień na jawie, występują także nisko uświadomione refleksje mentalności i treści mentalnych. Mówię o spostrzeżeniach oderwanych od świadomych doświadczeń zmysłowych, które często mają niewiele wspólnego z występującym akurat doświadczeniem przy pomocy ciała. Ale doświadczenie empiryczne wywołuje wąskie tematycznie odniesienie do tego, co przeżywamy w swojej mentalności i co zajmuje nas poznawczo, czego często świadomie nie wiemy, bo w doświadczeniu przejawia się w inny, powierzchowny sposób.

Mówiąc inaczej zdarzają nam się spostrzeżenia mentalne dotyczące treści wysoce ukrytych w naszej podmiotowości, dotyczące także naszej osoby, wydające się być silnie oderwane od zdarzającego się doświadczenia zmysłowego. Ale spostrzeżenia te ulegają wywołaniu do świadomości pod wpływem tego doświadczenia. Przy czym najczęściej poziom wyłonienia do świadomości jest niski stąd spostrzeżenia te, choć pojawiają się, występują w świadomym myśleniu w sposób „cichy”, łatwy do przeoczenia w gwarze zmysłowym. Ulegają jednak łatwiejszemu postrzeżeniu w stanie wyciszenia, gdy pozostajemy spokojni, albo podczas snu, w którym udział naszej świadomości jest stosunkowo wysoki, na tyle, aby spostrzec, co śnimy, rozpoznaje się wtedy względnie spójny układ i treść snu.

Mówimy o treściach naszych umysłów, które przebiegają przed naszą świadomością w różnych sytuacjach. W doświadczeniu ulegając wywołaniu przez intuicyjne spostrzeżenie związku pomiędzy doświadczeniem, a treścią umysłu. Są także śnione ze względu na ich aktualność i wagę tego zagadnienia w życiu, choć doświadczenie zmysłowe wtedy ich nie przywołuje.

Wachlarz tych treści może być bardzo szeroki może dotyczyć wszystkiego, ale by zidentyfikować, czym mogą być te treści powiedzieć można o zagadnieniach, które stanowią dla nas kwestię niewyjaśnioną i pobudzającą nas poznawczo. Dotyczy to zagadnień naukowych, nurtujących relacji międzyludzkich, gdy przywołane zostają przez doświadczenie danego zachowania, z którymi się nie zgadzamy przez rozumienie subiektywne, nieobiektywne. Czy choćby sprawy związane bezpośrednio z naszą osobą, ciałem i przeżyciami podmiotowymi o wyższym poziomie ogólności, sięgając zagadnień transcendentnych.

Zatem chodzi tu o ogół zagadnień przeżywanych w naszej mentalności w sposób względnie ukryty przed nami i przez nas. Nie tyle chodzi o konkretną treść, sposób przejawienia, bo te mogą być różne i przez nie wyjaśniają się te zagadnienia, wyższy sens. Te spostrzeżenia na jawie, gdy wywołane zostają przez ukazanie subtelny związków z aktualnym doświadczeniem zmysłowym, przeżywamy w danej chwili w sposób nisko uświadomiony ze względu na zaangażowanie w rozgrywające się doświadczenie zmysłowe. Ale zauważyć należy, że taka przeżywana treść spostrzeżona w doświadczeniu i przez jej identyfikację wywołana do świadomości na jej „granicy”, już w tym stanie pozwala spostrzec się wyraźniej i świadomiej poznawać.

W śnie te same treści nie wywołane przez doświadczenie zmysłowe, którego w śnie brakuje, z jednej strony, z powodu braku doświadczenia, są unaocznione w wyższy sposób. Gdy uczestniczymy w śnie w sposób przytomny (różne są stopnie przytomności), doświadczenie treści marzenia sennego potrafi być bardzo czytelne. Zmienia się to, gdy dochodzi do wybudzenia i zastąpienia snu „głośniejszym” doświadczeniem zmysłowym, sen łatwo ulatuje, poznawana treść ulega zapomnieniu, ponownemu oddaleniu do podświadomości jak w stanie jawy. Gdy sen jest przeżywany układa się we względnie sensowny ciąg wydarzeń, wyraźnych i czytelnych, choć nie odnoszący się w sposób prosty do istoty sprawy tego, co faktycznie przeżywamy, sensu o który pytamy. Sprawia to, że treści śnione są na ogół trudno zrozumiałe. Ale z drugiej strony właśnie nieobecność doświadczenia zmysłowego pozwala łatwo poznawać to, czym żyjemy podświadomie, spostrzec taką treść świadomiej i efektywniej poznawać.

Każdy przekonał się w swoim życiu, że można takie subtelne, bo wysoce podświadome treści poznawać. Każdy miał doświadczenie, w którym dochodziło do pojęcia i zrozumienia jakiejś treści wcześniej obecnej w sposób niejawny, coś niewypowiedzianego żyło w umyśle, gdy podmiot nie pojmował. W momencie poznania dochodzi do uświadomienia i wywołania wyższej świadomości nad daną treścią, wyzwalającego pojęcia zagadnienia, które żyło w umyśle, czasem tylko w sposób względnie przytomny, „prymitywnie świadomy”, wtedy trudny do „ugryzienia” dla podmiotu.

Opracować można różne metody na to, aby takie treści wywoływać do świadomości i poznawać, bo opierają się one na głównej i fundamentalnej cesze. Należy wywołać w sobie świadomość, siebie do świadomości w stanie, w którym takie treści pojawiają się i funkcjonują. Ma to być stan wyciszenia i uwagi zawieszony na sobie, i tym, co się w niej rozgrywa.

Jedna z dwóch dróg, które chcę wyjaśnić jest prosta i polega na świadomym wejściu w stan lekkiej drzemki, podczas której otaczające doświadczenie zmysłowe znajduje się na granicy świadomości. Niemal pozbywamy się uwagi skierowanej na zmysłowość, ale jednocześnie ze stanu drzemki potrafi wyrzucić nas nawet mała aktywność w otoczeniu jak głośniejszy dźwięk, niewygodna, czy owad siadająca na ciele. Pozostaje się silnie uwrażliwionym na otoczenie i ciało, choć zmysły i doznania przestają być świadomą treścią myślenia, odrywamy się tracąc zaangażowanie.

Kluczową sprawą przy podobnych próbach introspekcji, poznawania świadomie treści zwykle poznawanych podświadomie, bo funkcjonujących w umyśle na tym poziomie jest uważność – postawa naszej woli chcąca być przytomną. Relację tej uważności do ciała można wyjaskrawić. Ciało w stanie świadomej drzemki zostaje „odstawione” poza pole świadomości, nie pojawia się troska o nie i przestaje być przedmiotem myślenia. Podczas rosnącego rozluźnienia w stanie drzemki, czyni się tak świadomie przy zachowywaniu czujności. Utrzymywana jest, bowiem tylko świadomości (siebie) w ogóle, w rosnącym rozluźnieniu i wzrastającym stanem sennym, choć przytomnym. Wraz z tym doznania, jakie docierają z ciała i otoczenia zacierają się.

Dzięki woli uważności, świadomość narzuca sobie czujność, wywołuje do dalszej świadomości, aby w przywołanym stanie móc postrzegać treści pojawiające się w umyśle. Czyni to świadomie spostrzegając, co zajmuje umysł i nie dając się zmóc senności próbującej zastąpić stan świadomości (jawy). Nasza wola odgórnie skierowana jest na pozostanie przytomną z jednoczesnym wyciszeniem, które jest łatwe ze względu na stan senności. Wola pozbawia się w ten sposób woli czynienia czegokolwiek innego, niż poznawcze postrzeganie w sposób przytomny i wyciszony. To stan jedynie obserwowania tego, co w myśleniu pojawia się, aby w sposób najmniej zmęczony aktywnością spostrzegać treści, jakie zaczynają napływać i zajmować myślenie.

W takim stanie utrzymywanym odgórnie naszą wolą możliwe jest świadome poznawanie tego, czym żyje nasz umysł i co przeżywamy w sobie. Nie można wtedy zapominać o woli (nie) zaśnięcia, bo uważność, jaką się utrzymuje ulegnie zatraceniu i zwyczajnie zasypiamy. Lekka drzemka zamienia się w stan bliższy snu o niższym poziomie świadomości, niż ten, który potrafimy utrzymać.

Drugi sposób wymaga więcej wytrwałości, ale i efekt jest lepszy, poznanie jest przytomniejsze. Także chodzi w nim o stworzenie relacji pomiędzy umysłem a ciałem, kiedy osłabiamy zainteresowanie poznawaniem doznań cielesnych i aktywności otoczenia, ale jednocześnie wolą utrzymujemy silną chęć pozostania przy świadomości. Swego rodzaju biernej świadomości, bo jedynie starającej się postrzegać to, co się rozgrywa bez włączania się aktywnie i czynienie zmian. To świadomość, która pozwala na postrzeganie treści umysłu z wyższym stopniem świadomości-siebie, ale w treści te nie angażuje się.

Sposób ten polega na nie zasypianiu przez całą noc, utrzymaniu nieprzerwanej przytomności zajętej sprawami pozwalającymi na zachowanie swobody i spokoju, nie przemęczaniu się dodatkowo poza pozostaniem w nocy na jawie. Około godzin wczesno porannych należy położyć się, ale nie, aby zasnąć. Tu także kluczową sprawą jest utrzymanie przytomnej aktywności umysłu i położenie się w stanie czuwania, niejako do medytacji, kiedy ciało zostaje „odłożone” pozwalając na nie zwracanie uwagi w kierunku doznań i świata.

Umysł kieruje się tylko ku postrzeganiu siebie, na tej podstawie utrzymuje ciągłą przytomną świadomość, w ten sposób wywołuje siebie do przytomności, nawet nad ranem bez przespanej nocy. Skierowany ku sobie zwyczajnie pozostaje w aktywnej samoświadomości, świadomie ogląda siebie, dzięki czemu zachowuje przytomność obserwowanej treści, której zresztą jest podstawą. Z tego powodu, to utrzymywanie siebie w przytomności przez świadomość własnej świadomości pozwala stworzyć płaszczyznę mentalną, na której wyświetlane i oglądane są różne treści. Taka świadomość potrafi postrzegać i poznawać to, co ma w sobie i co funkcjonuje na tym poziomie myślenia i wyciszenia. Dzięki temu zagadnienia i ich sensory zaczyna się pojawiać w świadomości, gdy podmiot schodzi do ich poziomu wyciszenia. Ułatwia to zmęczenie nocą, spokojna pora dnia i wola kierująca się tylko tym, aby pozostawać świadomą.

Wola utrzymuje siebie przy świadomości i wychodzeniu ze stanu snu. Wyciszenie odpowiada za stworzenie stanu, dzięki któremu zagłuszająca myślenie aktywność zanika umożliwiając wydobycie treści „cichszych”, niż gwarna codzienność. Umysł wkracza w poziom treści, które do tej pory były wyżej podświadome, tworząc stan siebie

umożliwiający świadomą obserwację wątków i wyobrażeń przejawiających proste sensy dotyczące spraw nurtujących go poznawczo.

Złożoność tych treści jest w pewnym sensie pozorna, ponieważ wyobrażeniom towarzyszą odczucia i wizerunki własnych postaw, które cechuje subiektywny charakter, to zakładana przez podmiot relacja, przyjęty w założeniu pogląd na treści postrzegane. Proste w tych wyobrażeniach jest to, że uwidaczniają one aktywny sens, przejawiany jedynie w różnych formach przedmiotowych, pokazują zawołany przez siebie konflikt w podmiocie. Jego żywość, zatem i natarczywość wywołuje go do tego stopnia świadomości, na jakim ta treść się znajduje podświadomie, gdy podmiot wkracza w introspekcyjny wgląd. Sens poznawany na tej płaszczyźnie treści, choć zawsze jest prosty i obiektywny, to źródło trudności poznawczych stanowi tu podmiot i jego subiektywna postawa do danego zagadnienia. Przyjmuje on stworzoną wcześniej postawę, z którą jest w pełni tożsamy, z tego powodu uważa ją za najlepszą i w jego rozumieniu obiektywną. To też sprawia, że spojrzenie faktycznie obiektywne z pozycji takiej tożsamości wymaga procesu poznawczego, w którym stopniowo uwidaczniany jest ten sens przez wciąż wrastający udział świadomej sobie świadomości. Po to, aby przez dostateczne unaocznienie oderwać się od przyjmowanej pozycji i stanąć w świetle obiektywnym, w którym sens widzi się, jakim on jest, nie przekreślony przez podmiot.

Wynika z powyższego, iż poznawanie i rozwiązywanie treści uspokaja umysł, co dzieje się naprawdę. Ponieważ z poznaniem wprowadzony zostaje zrozumiały układ w myślenie o danych zagadnieniach i ich sensach. To, co dotychczas bazowało na nieporozumieniu, nie zrozumieniu danego zagadnienia w sposób spójny z powodu, czego ono funkcjonowało w myśleniu, teraz zostaje rozwiązane, nie zagłusza dłużej umysłu i pozwala mu wkraczać na dalszą ścieżkę wyciszenia i poznawania siebie.

Sensy zagadnień świadomiej poznawane dzięki zarysowanym metodom, wraz z wyobrażeniami pojawiają się także w doświadczeniach zmysłowych, kiedy dana treść występuje. Gdy to się dzieje ulega identyfikacji, wtedy dochodzi do jej pojawienia się w umyśle wzbudzonym dokonaną identyfikacją. Dochodzi do wydobycia treści podświadomej do wyższego poziomu świadomości, dzięki skojarzeniu ze sobą sensu mentalnego z jego przejawem zmysłowym. Postrzegana jest znana, ale niejasna treść z powodu doznań zmysłowych, które po pierwsze zagłuszają ją, ale i treść ta najczęściej nie jest zbieżna z dalszym przebiegiem doświadczenia zmysłowego. Wpływa to na wystąpienie jej niejako na granicy świadomości, gdyż jesteśmy „zwyczajnie” przytomni i zajęci zmysłowymi sprawami.

Wyraźny sens poznaje się wtedy, gdy dochodzi do odczytania wyobrażenia z odczuciem i przyjmowanej postawy w sposób przedmiotowy, czyli poprzez wykroczenie ponad stosunek, jaki przyjmowało się dotychczas do danej treści. To pozwala na postrzeżenie zagadnienia w innym bardziej obiektywnym świetle, tylko przez to, że w ogóle zostaje ono obejrzana świadomie. Gdy ten akt oglądu sprawia, że treść ulega przedmiotowemu użyciu, gdy do tej pory była traktowana podmiotowo jak „osobisty wybór” na różne zagadnienia występujące w życiu. Wytworzona i przyzwyczajona postawa na wybór dokonywany zawsze tak samo. Była wyborem subiektywnym na okoliczność mającą swój obiektywny wyraz. Poznanie sensu zdarzeń przejawiających się w myśleniu i identyfikowanych w doświadczeniu następuje dzięki naocznemu oglądowi siebie w dotychczas przyjmowanej „bezrefleksyjnie” pozycji, bo jej racjonalne rozważenie dzięki udziałowi świadomości rozwiązuje spór, który toczy podmiot sam ze sobą.

Uświadomienie i pojęcie znaczenia zdarzeń, zarazem tych identyfikowanych w przedmiotowym doświadczeniu i postrzeganych mentalnie, najczęściej wymaga pracy, bo wymaga tego uważne wyciszenie, które wzrasta zależnie od poziomu uświadomienia treści, po jakie sięga podmiot. Ale zasadniczo schemat jest ten sam, polega na doświadczeniu poznawanej treści, jej wzrastającej aktywności w umyśle przez co ta występując częściej, występuje świadomiej, w wyższym polu świadomości. Dlatego sens ukryty w tym, co poznawane ma sposobność uwiadomienia się wyraźniej, ulega stopniowo odczytywaniu.

Na tej podstawie dochodzi do stopniowego poznawania tego, co nurtuje nas w naszym życiu najbardziej. Gdy dociera do świadomości wywołuje akt uświadomienia rozwiązując „konflikt”. Spór podmiotu z sobą w postaci obiektywnej i subiektywnej, przejawiający się jako niezdolności uczynienia czegoś, bo przyjmuje się pogląd subiektywny. Rozwiązanie przez poznanie wyzwala nowy potencjał twórczy wynikający z uregulowania starej postaci poznanej zagadnienia. Coś co dotąd nie funkcjonowało teraz zaczyna działać, stają się „narzędziem” do dokonywania czegoś więcej w życiu utrudnionego dotąd. Uregulowane uprzytamnia nową ścieżkę możliwości wynikłą z poznania ogólnej obiektywnej reguły. Teraz podmiot może po niej kroczyć mając sposób na to, na co wcześniej porozumiewawczego sposobu nie posiadał. Poznawanie wielu takich żyjących w nas wątków pozwala poprawić sposób i komfort własnego bycia. To metoda poznawania siebie w sposób naocznie świadomy w każdym

stanie umysłu zaopatrzone w świadomość siebie.

W swojej książce „[Rozwój duchowy a samoświadomość](#)” opisuję metodę poznawania siebie i nurtujących zagadnień na bazie świadomego udziału w doświadczeniu zmysłowym, czyli opisuję tam metodę poznawania siebie niewymagającą wchodzenia w stan na granicy snu i jawy.

Autor: Marcin Kotasiński

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl