

# Świadomość - Metody budzenia #1

---

Rozwój duchowy to budzenie świadomości. Jak to robić praktycznie ?

## **Metody budzenia świadomości :**

- 1) obserwacja siebie
- 2) niekłamanie
- 3) medytacja
  - a) wipasana
  - b) medytacja uważności
  - c) medytacja wnętrza
  - d) medytacja z wizualizacją
  - e) medytacja bez myśli
- 4) zmniejszenie napięć ciała
- 5) cztery umowy Tolteków

## **Wstęp.**

Jesteśmy świadomością.

Niestety rodzimy się niedojrzali ciałem i świadomością. Powinniśmy do 20-tego roku życia dojrzeć fizycznie, emocjonalnie i świadomościowo. Ale niestety, dojrzewamy fizycznie bo nad tym nikt nie może zapanować.

Częściowo dojrzewamy emocjonalnie bo budujemy sobie ego i tego też nie możemy zatrzymać. Ale świadomość jest bardzo rzadko spotykana, więc prawie nikt nie dojrzewa w swojej świadomości bo społeczeństwo jest PRZECIWIW świadomości swoich członków.

Tym niemniej ostatnimi czasy coraz więcej osób się budzi w swojej świadomości a tym którzy by chcieli dojrzeć opisuję metody jak to zrobić.

## **Czym jest ego (nieświadomość) ?**

Ego jest myśleniem oraz zapamiętanymi schematami myślowymi i innymi utożsamieniami.

Schematami myślowymi nazywam impuls, emocje i działanie związane w jeden zespół, który jest wyuczony, zapamiętany i wykorzystywany przez nas (przez ego) w razie potrzeby.

Na przykład wielu czytelników eioby jest żydowskimi ksenofobami. Polega to na tym, że na słowo lub myśl - żyd (impuls) rodzi się w nich nienawiść (emocja) i np piszą negatywny komentarz na eioba.pl (działanie).

Gdyby obserwowali siebie, zauważyli by, że ten schemat myślowy jest wbudowany bo jako dziecko nic o żydach nie wiedzieli. Po drugie trwały bo zawsze tak reagują a po trzecie u niektórych ten schemat myślowy jest w podświadomości. Nie zdają sobie z niego sprawy.

Tutaj link jak widzi ksenofobie i jego przyczyny Krzysztof Pieczyński twórca Stowarzyszenia Polska Laicka :

<http://www.krzysztofpieczyński.com.pl/2016/04/httpmagazyn.html?m=1>

Innym przykładem schematu myślowego jest schemat alkoholika (widok wódki) - (pragnienie picia) - (zakup i spożywanie alkoholu). W nawiasach jest impuls - emocja - działanie. Nieświadomi terapeuci radzą by np alkoholik nie przechodził koło sklepu z alkoholem by nie wywoływać impulsu a w konsekwencji całego schematu myślowego aż do picia włącznie. Ja jestem zdania, że o wiele lepiej jest usunąć ten schemat myślowy.

Innym przykładem jest zazdrość o partnera/kę. Schemat myślowy wygląda tak : (myśl o zdradzie, utracie) - (niepokój, złość, chęć dalszego posiadania) - (krzyk na partnerkę lub bicie konkurenta). Przy tym schemacie dodatkową uwagą jest to, że gdy jest zazdrość to NIE MA prawdziwej miłości. Miłość to chęć zapewnienia partnerce wszystkiego najlepszego, nawet lepszego partnera a zazdrość to chęć posiadania tej partnerki jak rzeczy. Tu link do piosenki "z nim będziesz szczęśliwsza"  
[https://youtu.be/c1\\_nhsZEBgs](https://youtu.be/c1_nhsZEBgs)

Proszę też zastanowić się nad filmem "Niemoralna propozycja".

Z innej strony prawdziwa miłość to świadomość. Zazdrość to nieświadomość - brak Miłości i świadomości.

Ego jest pełne takich właśnie schematów myślowych (impuls - emocja - działanie) oraz wyobrażenia, że jesteśmy xxxx. Np że jesteśmy mężczyzną, Polakiem, dobrym człowiekiem, katolikiem, ateistą itp.

~~~

Jeszcze tylko jedna uwaga.

Żyjąc w nieświadomości mamy dostępne myślenie, rozumowanie i wspomnienia. Niestety żadną z tych rzeczy nie możemy budzić świadomości gdyż myślenie i rozumowanie to objaw ego czyli nieświadomości. Jednym słowem za pomocą umysłu i jego narzędzi nie da się obudzić świadomości. Świadomość budzi się gdy uśnie, umilknie ego, umysł.

Mówiąc innymi słowami, ego i umysł nieświadomy poruszają się tylko w przeszłości i przyszłości. Świadomość jest tylko w teraźniejszości. Czyli świadomość i ego są sobie przeciwstawne.

### **Reasumując :**

Jesteśmy świadomością. Ale śpiącą. Ten śpiący stan ja nazywam ego lub umysłem nieświadomym.

By nie zanudzać czytelników w jednym artykule opiszę tylko jedną metodę.

### **1) obserwacja siebie.**

Będąc w stanie śpiącej świadomości i nie otrzymując pomocy w jej budzeniu, dziecko wytwarza w sobie ego z którym się utożsamia. W wyniku tego dziecku się wydaje, że jest ego (egiem). By przekonać kogoś, że utożsamienie jest nieprawdziwe wystarczy zaobserwować działanie ega w sobie. Bez problemu zauważymy, że jednym ze składników ega są schematy myślowe.

Po co zmieniać lub pozbywać się schematów myślowych ?

By zmienić siebie a tym samym SWOJE ŻYCIE.

Jeśli ktoś jest szczęśliwy w swojej nieświadomości w swoim życiu to RD (rozwój duchowy) jest mu jeszcze nie potrzebny. Natomiast jeśli ktoś czuje jakąś niewygodę w życiu to warto popracować nad świadomością.

Jak pozbyć się takich schematów myślowych lub je zmienić ?

Cóż ...

Uniwersalnym lekiem jest ... świadomość. A jedną z metod budzenia świadomości jest obserwacja siebie.

Praktycznie robi się to tak, że obserwuję się siebie, swoje wnętrze, myślenie. Jak rodzą się myśli, emocje i działanie. Na początku często zapominamy o obserwacji i świadomość odzyskujemy jak już coś zrobiliśmy. Np krzyknęliśmy w zdenerwowaniu na żonę lub dziecko. Ale warto wrócić myślami wstecz jak to się stało. Co było impulsem, co naszą emocją a co działaniem. W miarę nabywania wprawy w obserwacji siebie coraz szybciej będzie się budziła świadomość aż po tygodniu, dwóch będziemy świadomi pojawiającego się impulsu jakiegoś schematu myślowego. Przy pojawieniu się impulsu, jeśli jesteśmy świadomi to możemy schemat zablokować (zrezygnować z jego wypełnienia). Wtedy emocje nie pojawiają się :-))

Gdy kilkakrotnie będziemy świadomi przy pojawiającym się impulsie schemat myślenia rozpuszcza się, znika.

Pozbywamy się go bez wysiłku i bez problemów. Tylko z jednym warunkiem : musimy być świadomi :-)))  
W ten sposób schematy z którymi się słabo utożsamiamy znikają od razu. Bardziej w nas wbite schematy można usunąć po kilkakrotnym byciu świadomym w momencie pojawienia się impulsu wyzwającego. Ale bardzo mocno utożsamiane z nami schematy nie chcą zniknąć i po kilku latach.

Obserwacja siebie to potężna metoda budzenia świadomości. W moim przypadku i w przypadku wielu innych osób, zmiany świadomości zaobserwowaliśmy już po tygodniu dwóch intensywnego obserwowania siebie. Jest to też metoda, którą można stosować w każdej chwili swojego życia. W pracy, w domu, przy wykonywaniu dowolnej czynności :-)))

---

Autor: Koriolan

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)