

Świadomość - Metody budzenia #2

Jak stać się świadomym. Praktyczna metoda. Niekłamanie ...

- **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 rzadko kto sobie to uświadamia. Większość ludzi żyje w nieświadomości, jest utożsamiona z ego (z nieświadomością). Jeśli ktoś chce się uwolnić od utożsamień, może skorzystać z metod jakie tu zebrałem.

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

2) Niekłamanie.

Umysł ludzki jest czasem porównywany do szklanki wody. Jeśli jest nieświadomy to do szklanki z brudną wodą. Ten brud to właśnie ego i utożsamianie się z różnymi schematami myślowymi i określeniami siebie, z rolami jakie pełniemy w życiu. Buddyści nazywają ten brud zaciemnienie. Pochodzi to od innego porównania umysłu, porównania ze światłem. Świadomość jest światłem a nieświadomość cieniem. Ego, brud w szklance jest przesłoną powodującą ciemność w umyśle (brak światła) stąd - zaciemnienie.

Świadomość jest prawdą, która Was wyzwoli od zaciemnień. Tak można by wytłumaczyć słowa z biblii.

Jeżeli świadomość jest prawdą to kłamanie powoduje wzrost nieświadomości, zwiększenie się zaciemnień.

Prawie każdy kłamie codziennie. Najprostsze kłamstwo to "jak minął dzień ? Dobrze" - mimo, że czujemy się fatalnie. Inne to "kocham Cię" mówione gdy wcale tego nie czujemy. Dawanie z uśmiechem prezentów osobie, której nie lubimy ... itd.

Skąd się wzięło kłamstwo ?

Według mnie z podziału siły i inteligencji.

W zamierzchłych czasach, gdy ludzie byli jeszcze małpoludami, tworzyli stada. Najsilniejszy samiec najczęściej jadł i najwięcej bzykał bo bił wszystkich konkurentów. Reszta była jego niewolnikami. Ci słabsi też chcieli jeść i bzykać. Ale nie mieli siły do pokonania samca alfa, więc musieli wymyśleć coś innego.

Jeden z nich wymyślił ... religię.

Wmówił innym, dzięki swej inteligencji, że ma telefon do Boga.

Hmm ... że może puszczać sygnały dymne do Boga. A Bóg to taki wielki ktoś, kto włada piorunami w niebie więc nawet najsilniejszy samiec się go bał.

Tak powstało kłamstwo i dodatkowe źródło niewolnictwa.

Tutaj warto wspomnieć mądre słowa "prawda Was uwolni".

Dla mnie prawda to ŚWIADOMOŚĆ.

A z czego uwolni ?

Z zaciemnienia w tym i z religii.

Mając świadomość nie będziecie niewolnikami ani polityka, ani księdza ani niczego w sobie a wbudowanego przez świat zewnętrzny. Czyli nie będziecie niewolnikami swoich pożądań, ani seksu, ani alkoholu, ani pieniędzy, ani niczego innego :-)))

Jak to zrobić ?

Po prostu nie kłamać w żadnym przypadku. Ani dzieciom, że Mikołaj istnieje, ani natrętnym ludziom, że nie mamy czasu, ani żonie, że się źle czuliśmy i dlatego naczynia nie są pozmywane itd.

Jeśli trochę potrenujecie to stwierdzicie, że PRAWDA jest naturą Człowieka. Gdy chcemy skłamać to na ułamek sekundy powstaje bariera, blokada a potem dopiero wypowiadamy kłamstwo. Prawdę wypowiadamy prosto i gładko. Po tej mikroskopijnej przerwie inni poznają, że skłamaliśmy. Ale nam ta przerwa daje szansę na zrezygnowanie z kłamstwa. Namawiam na wykorzystanie tej szansy.

Często kłamiemy by się obronić, usprawiedliwić. Np że coś zapomnieliśmy. A można powiedzieć prosto "znowu zapomniałem, przepraszam bardzo, jaki ja jestem nieuważny, postaram się nie zapomnieć na drugi raz".

W tym zdaniu jest sporo elementów.

Po pierwsze jest sama prawda. Jeśli coś jest nieprawdą to należy to usunąć z wypowiedzi.

Po drugie, jest przyznanie się do winy. Oskarżający lubią gdy winny się przyznaje. Nieprzyznawanie się rodzi sprzeczkę a każdy widzi jaka jest prawda :-))) Nawet w sądzie są ulgi dla przyznających się do winy.

Po trzecie, są przeprosiny. To fajny gest wobec osoby, która czuje się zawiedziona przez nas. To łagodzi jej złość, a nas nic nie kosztuje.

Po czwarte, jest wskazanie dlaczego coś zapomnieliśmy (jesteśmy nieuważni). To również łagodzi gniew oskarżającego.

Po piąte, jest obietnica poprawy. Warto ją wypowiedzieć Ale i warto ją spełnić. Ja np zapisałem w telefonie daty urodzin wszystkich, na kim mi zależy. Zapisuje zakupy itd.

Do 40-tki wszystko miałem w pamięci ale potem już nie.

Gdy nie będziecie kłamać z miesiąc i znowu się zdarzy kogoś okłamać to poczujecie, że kłamstwo zatruwa przede wszystkim Was.

Warto uwolnić się od kłamstwa.

Warto być wolnym i świadomym.

Życie wtedy staje się takie piękne :-)))

Autor: Koriolan

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl