

Tao świadomości i podświadomości

Co dają techniki pracy ze świadomością i podświadomością... Wydaje się, że są to dwa polarne ekstrema... czy aby na pewno?



Wyobraźmy sobie, że nasz umysł jest jak tętniące życiem miasto. Zagłębiając się w niego dostrzeżemy drogi i autostrady po których przemieszcza się informacja. Małe i duże budynki symbolizują nasze wewnętrzne koncepcje na temat otaczającego nas świata. Ta nasz aglomeracja powstała w skutek wielu czynników, od uwarunkowań, które budowało nas od dzieciństwa przez rodzinę i społeczeństwo, po przez przypadkowe koleje losu aż do wielu mniej lub bardziej przemyślanych decyzji. Z biegiem czasu wyrabiamy sobie osobowość, zaczynamy szukać tego kim byśmy chcieli być w życiu, co byśmy chcieli robić, jakie wartości reprezentować. Sztukę tworzenia swojego życia i sprawowania nad nim świadomej kontroli zaczynamy wraz ze świadomą obserwacją i ingerencją w struktury naszego umysłu.

W stanie świadomości, który przyjęliśmy uważać za normalny, mamy ograniczone możliwości dokonywania zmian w swoim postępowaniu jak również zawężone pole do auto-obszacji. Analogicznie można powiedzieć, że co dzień schodzimy do poziomu mieszkańca miasta i swobodnie przechadzamy się po jego głównych ulicach. Z tego poziomu mamy dość ograniczony widok i możliwości poznania tego pięknego miejsca. Możemy oceniać arcydzieła architektoniczne jakim jesteśmy z ograniczonej perspektywy. Również możliwości wprowadzania zmian w naszym mieście wydają się być ograniczone. Możemy zabierać się za remont budynków, które uważamy za niewłaściwie działające, przebudowywać je lub wyburzać. Zmiany dokonywane z tego poziomu często są mozolne i nieefektywne. Przyczyną jest brak szczegółowej wiedzy o budynku, który chcemy zmienić oraz narzędzi do przeprowadzenia napraw. Nie znamy jego planów, struktury, historii powstania, budulca. Poszukujemy więc wiedzy i narzędzi, którymi możemy skutecznie dokonać upragnionych zmian. Tu z pomocą przychodzi nam trans hipnotyczny i techniki pacy z podświadomością. Za jego pomocą możemy wejść dużo głębiej w budowę najbardziej fundamentalnych struktur, zdobyć wiedzę o ich funkcjonowaniu i budowie. Zawężając uwagę i kierując siłę koncentracji na najdrobniejsze szczegóły i procesy zdobywamy pełniejszą wiedzę nad konstrukcją, którą chcemy zmienić. To jednak nie wszystko. Zanurzając się w głąb swojej podświadomości dostajemy do dyspozycji całą ekipę remontową. Możemy w ciągu kilku minut sprawnego zarządzania podświadomymi procesami dokonać wielu trwałych zmian. Kontrolując podświadomość, kontrolujemy procesy miasta swojego umysłu, kształtując je według swojego uznania. Jest to potężne narzędzie, na które składa się wiedza i wiele technik przyspieszających wprowadzane przez nas zmiany - nasz rozwój.

Gdy już posiadziemy taką moc nie wpadajmy od razu w euforię. Może się wydawać, że nic więcej nie jest już potrzebne. Potrafimy parcież skuteczniej niż kiedykolwiek kierować swoim życiem. Dokonywać szybkich, trwałych zmian na życzenie. Możemy zmieniać budynek za budynkiem, przebudować ulicę, naprawiać mosty. Tylko jakie zmiany wprowadzać? Skupiając się na pojedynczych obiektach łatwo stracić ogólne rozeznanie. Gdy zaczniemy wprowadzać błyskawiczne zmiany, jedna po drugiej, coraz ciężiej dbać o spójność całości. Miasto zaczyna się reorganizować, budowle są coraz piękniejsze i mocniejsze. Jednak wracając do poziomu mieszkańca zauważamy, że brak jest planu dla całej struktury. Jeden budynek nie pasuje do drugiego, różne standardy zaczynają kolidować ze sobą. Łatwo zapomnieć, że jesteśmy jak całe miasto a nie tylko jego pojedyncze struktury. W pewnym momencie możemy zapragnąć większej harmonii w naszym mieście i życiu. Czego pragniemy? W jakim kierunku się zmieniać? Co da nam prawdziwe, trwałe szczęście? Potrzebujemy innego spojrzenia na nasze miasto, nasz umysł, nasze życie... ze znacznie szerszej perspektywy.

Tu spotkać się możemy z medytacją i pracą ze świadomością. Wiele kultur opracowało już tysiące lat temu

techniki, które mają za zadanie wprowadzić naszą świadomość w zupełnie w inny wymiar pojmowania siebie i świata. To coś, co wychodzi poza ramy jedynie narzędzia. Powoli zadajemy sobie sprawę z tego, że już nie jesteśmy ograniczeni poruszaniem się po dwóch wymiarach ulic naszego umysłu. Pracując nad świadomością, wznosimy się coraz wyżej nad strukturami naszego umysłu. Spoglądamy na całe kompleksy zabudowań z zupełnie innej perspektywy. Naszym oczom ukazuje się coraz pełniejszy widok całości. Zauważamy pełniej relacje między jednym budynkiem a drugim, między różnymi naszymi przekonaniem. Kontynuujemy wznoszenie się wyżej i obejmujemy świadomością tożsamość i pierwotne przekonania jak gdyby całe dzielnice na planie naszego miasta. Teraz, z perspektywy obejmującej znacznie więcej, możemy dostrzec czy jako całość działamy harmonijnie. Obserwujemy gdzie występują konflikty i dążymy do spójności. Stajemy się w końcu bardziej świadomi kim chcemy być, jakie piękno i wartości chcemy odzwierciedlać w naszym umyśle i życiu. Gdy wrócimy znów na poziom ulic i alejek nie stracimy całkiem tego co dała nam medytacja. Praktykując różne rodzaje medytacji oraz auto-obszawacji, stajemy się na odzież bardziej świadomi tego co nas otacza i czym jesteśmy.

Łącząc z sobą pracę nad świadomością oraz moc dokonywania zmian, wchodzimy w zupełnie nowy wymiar rozwoju. Stajemy się skutecznymi, świadomymi konstruktorami struktur swoich umysłów i losu. Zmieniając siebie, zmieniamy swoje życie, spełniając się świadomie pod każdym względem tak jak tego pragniemy.

Z początku świadomość i podświadomość wydają się odzwierciedlać ekstrema dwóch biegunów. Wzajemnie się dopełniają choć skrajnie się różnią. Jest to tylko złudzenie powstałe na wskutek tego, iż umysł lubi mieć jasne podziały. Coś się zmienia gdy już się mocno zaprzyjaźnimy z owymi narzędziami, z technikami i stanami umysłu. Gdy zdobędziemy doświadczenie i zaczniemy pełniej pojmować mechanizmy działania nas samych, iluzja jasnego podziału zaczyna zanikać. W stanie, który nazywaliśmy transem, możemy doznać silnego przebudzenia świadomości i jasności umysłu znanego z doświadczenia głębokiej medytacji. W medytacji z kolei możemy dokonywać momentalnych, całkowitych i olbrzymich zmian tak jak byśmy pracowali jednocześnie z kilkoma wątkami w naszej podświadomości. Szeroka perspektywa widoku z lotu ptaka, ponad miastem naszego „ja”, przenika się równocześnie z błyskawicznymi przemianami na poziomie fundamentów jego zabudowań. Praca w transie z pojedynczym przekonaniem nie jest już wyizolowana lecz harmonizuje się z innymi. Koncepcja rozdzielenia świadomości i podświadomości od naszego istnienia, rozmywa się w nowym, holistycznym podejściu do tych zjawisk oraz rozwoju własnej tożsamości.

Życie to rozwój. Każda przygoda z pracą nad sobą musi zawierać w sobie samopoznanie. Gdy poznamy i zrozumiemy lepiej siebie i procesy, które nami kierują, będziemy mogli skuteczniej wytyczać życiowe cele. Do realizacji naszych celów potrzebne są techniki, które pomogą nam w kształtowaniu nas samych w pożądanym kierunku. Po przez owe techniki i rosnąca świadomość własnej osoby i naszych możliwości, znów zwiększamy, jeszcze silniej, głębię naszego samopoznania. Powstaje samo-napędzające się koło rozwoju, wzrostu. Poznawania siebie pomaga skuteczniej wprowadzać zmiany, zmiany stymulują głębsze poznanie siebie.

Wszystko to prowadzi do pełniejszej realizacji naszej osoby, zrozumienia tego czym jesteśmy, głębszego spokoju i ufności. Skutkiem „ubocznym” tego procesu jest dar, ponownego odkrywania w nas samych, nie uwarunkowanego szczęścia.

<http://yourkatharsis.pl/>

Autor: Fraktal

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl