

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

WIĘCEJ NIŻ TU I TERAZ

Autor: Jorge Blaschke

Tłumaczenie: Mirosława Sobczyńska-Szczepańska

ISBN: 978-83-246-2689-2

Tytuł oryginału: [Mas Alla del Ahora](#)

Format: A5, stron: 176

*Świat można zmienić tylko od wewnątrz*

Eckhart Tolle

Wszyscy marzymy o raju, ponieważ jest to typowe marzenie w piekle

Karl Wolf Biermann

Emocje są przyczyną klęski inteligencji José Antonio Marina

Karl Wolf Biermann

Wszystko jest ułudą z wyjątkiem teraźniejszości

Robert Earl Burton

Od pierwszych stron jego dzieł jest jasne, że Eckhart Tolle to współczesny mistrz.

Marc Allen

Czy czujesz, że zamiast żyć tu i teraz, zamiast w pełni czerpać z doświadczeń, jakie oferuje Ci życie w teraźniejszości, nieustannie żeglujesz między wspomnieniami z przeszłości i planami na przyszłość? Kierują Tobą nieokiełznane emocje, które zaburzają Twój odbiór świata, uniemożliwiając osiągnięcie spokoju ducha i odbierając szansę na pogodzenie się z samym sobą.

Jeśli opanujesz emocje i osiągniesz świadomość samego siebie, uda Ci się nawiązać kontakt ze swoim wewnętrznym ja i rozwiązać wszystkie trapiące Cię problemy. Wystarczy, że będziesz słuchać własnego ciała i dostrzegać, gdzie znajdują się opór i blokady, gdzie zakotwiczyły się obciążające Cię traumy. Możesz doświadczyć przemiany, dzięki której Twoje życie stanie się bardziej rzeczywiste, harmonijne i zrównoważone, a Ty będziesz nareszcie wolny.

Książka ta powstała pod wpływem przemysłów Eckharta Tollego, który z kolei czerpał inspirację z dorobku mistrzów, psychologów i terapeutów minionego stulecia. Traktując dzieła Tollego jako punkt odniesienia, autor sięga po niezmiennie aktualną tematykę, dotyczącą jeszcze nieprzezwyciężonych problemów psychologicznych i świadomościowych. Ponadto ta lektura otworzy Ci drzwi do tradycji sufickiej i buddyjskiej oraz najnowszych teorii kwantowych czy transpersonalnych, powiązanych z odkryciami na polu fizyki, medycyny i innych nauk.

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

Spis treści

Wprowadzenie	10
Rozdział 1. Świat emocji	13
Opanowani przez emocje	15
Konflikt między niekontrolowanymi emocjami a umysłem	16
Obserwować swoje emocje	17
Emocje pozytywne i negatywne	18
Krótka lekcja buddyzmu	22
Rozdział 2. Ból i cierpienie	25
Koncepcje bólu i cierpienia	27
Ból przeszłości	29
Ból teraźniejszości	30
Ból fizyczny i jak go pokonać	31
Identyfikowanie się ciała z bólem	34
Rozdział 3. Przewyciężyć strach	39
Strach naszym towarzyszem podróży	41
Strach według Assagiolego	42
Uwolnić się od strachu i pokonać go	44
Strach przed chorobą	47
Rozdział 4. Ego	51
Ego: wielki niszczyciel o różnorakich „ja”	53
Uraza, zawiść, skargi i pretensje	55
Mieć rację albo jej nie mieć, czy ma to znaczenie?	57
Łotrzy, ofiary, karierowicze i kilka szczerów	58
Iluzja jedności	60
Więcej być, a nie więcej chcieć	61

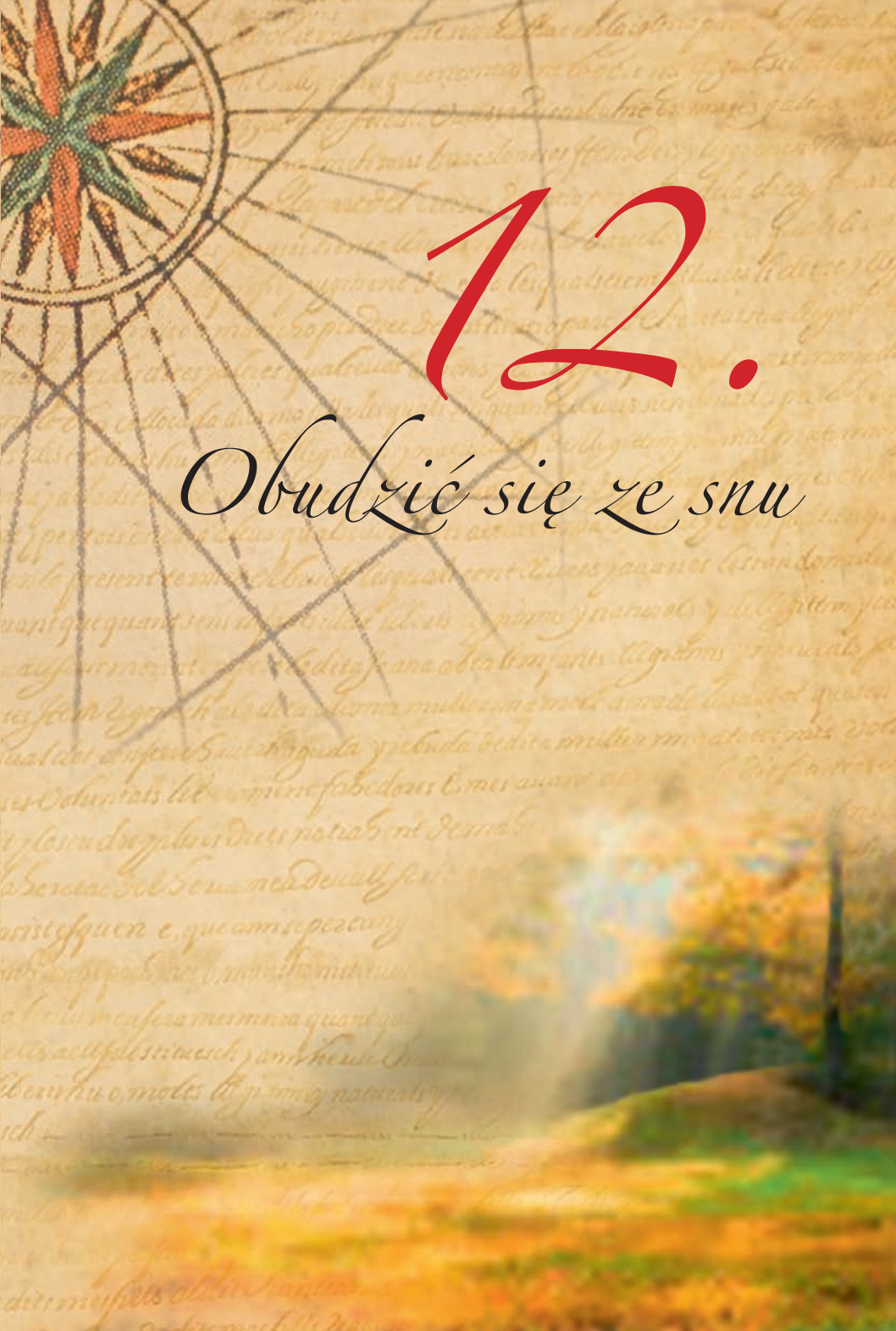
Rozdział 5. Życie wieczną terażniejszością	65
Tu i teraz	67
Życie terażniejszością, życiem świadomym	68
Być, obserwować i żyć terażniejszością	69
Identyfikowanie się z fikcyjnymi postaciami	71
Iluzja czasu: istnieje tylko terażniejszość	74
Rozdział 6. Używaj swego umysłu i zwyciężaj	79
Wszyscy mamy wewnętrzną moc	81
Rozwijać nasze umiejętności — korzyści i niebezpieczeństwa	82
Poziomy, które osiągamy	84
Intuicja, boska wiedza	86
Zaskakujący świat intuicji	88
Odczuwać nasze wewnętrzne i zewnętrzne energie	91
Rozdział 7. W kontakcie z wewnętrznym ciałem	93
Skupiać uwagę na ciele i wsłuchiwać się w nie	95
O co prosi Cię ciało?	96
Obserwując wewnętrzne opory i odblokowując traumy	97
Wszystko jest w Tobie, a Ty jesteś we wszystkim	98
Dokonaj przemiany siebie!	99
Jesteśmy bogami	102
Rozdział 8. Twoje kontakty z innymi	105
Twój świat i świat innych	107
Sztuka słuchania i przezwyciężania mentalnej gadaniny	108
Uciec od pospolitości i szukać tego, co kreatywne	109
Miłość i nienawiść	110
Coś na temat naszego życia zawodowego	112
To my jesteśmy przyczyną naszych problemów	114
Negatywizm i jego konsekwencje	115
Hierarchia wartości i priorytetów	116
Rozdział 9. Świat medytacji i świętej samotności	119
Medytacja, samotność i cisza	121
Codziennie śnić świadomie	123
Szukać kontaktu z przyrodą i medytować	124
Medytując z morskimi falami	126
Medytacja drogą do zdobycia wewnętrznej przestrzeni	127
Rozdział 10. Gdzie znajduje się szczęście	133
Czy istnieje szczęście?	135
Shczęście jest efemerydą, a pieniądze to placebo	137
Uwolnić się od nieszczęśliwości	140
Shczęście tu i teraz w świecie medytacji	141

Rozdział 11. Potęga wyboru	143
Akceptując to, co istnieje	145
Nie staraj się zmieniać świata, lecz zmień siebie	146
Potężny efekt wyboru	147
Uciec od utartych stereotypów	148
Rozdział 12. Obudzić się ze snu	153
Śpimy, jak powiedział Gurdżijew	155
Jak się obudzić?	157
Jak wyjść z tego błogosławionego snu?	158
Epilog	162
Dodatek 1.	166
Dodatek 2.	168
Dodatek 3.	170
Bibliografia	174



12.

Obudzić się ze snu





Śpiemy, jak powiedział Gurdżijew

Georgij Iwanowicz Gurdżijew był mistrzem armeńskim, który stworzył w Fontainebleau-Avon szkołę zwaną Czwartą Droga. Jego nauki z całą pewnością są zakorzenione w tradycji sufi i, jak się wydaje, zawierają pewne elementy zaczerpnięte z buddyzmu i innych wschodnich systemów filozoficzno-religijnych. Obecnie większość teorii na temat Czwartej Drogi nie jest już aktualna, zwłaszcza te odnoszące się do podziałów ludzkiego umysłu, obalone przez współczesną psychologię i neurofizjologię. Jednakże jej pewne twierdzenia nadal obowiązują, a mianowicie te, które kładą nacisk na fakt, że my, ludzie, działamy jak maszyny i spędzamy znaczną część naszego życia „uśpieni”, z dala od rzeczywistości.

Ludzkość śpi, zajęta tylko tym, co bezużyteczne, żyjąc w świecie, który błądzi.

Hakim Sanai, *The Walled Garden of Truth*

Przedstawię teraz w ogólnym zarysie cztery drogi wyróżnione przez Gurdżijewa w jego postulatach.

Pierwszą drogę symbolizuje postać fakira, który jest panem swego ciała, ale nie swych emocji ani myśli. Na stronach tej książki podkreślaliśmy, jak ważne jest kontrolowanie własnych emocji i rozpoznawanie cudzych.

Symbolem drugiej drogi jest mnich, panujący nad swoimi emocjami, ale nie nad swym ciałem i myślami. Mnich, według Gurdżijewa, uosabiał wiarę wpływającą z pobożności.

Trzecia droga jest drogą jogina, który jest panem swoich myśli, być może również swojego ciała, ale nie swych emocji.



Wreszcie mamy czwartą drogę, stanowiącą fundament nauk Gurdżijewa. Opiera się ona na rozwoju duchowym i łączy się z pozostałymi trzema drogami, aby doprowadzić do harmonii. Celem tej drogi jest obudzenie ludzi, aby przestali się zachowywać jak maszyny.

Termin „obudzenie” wynika z przyjęcia koncepcji „uśpienia”, czyli braku świadomości siebie samych i naszych działań przez większą część naszego życia.

Jedną z najlepszych metod obudzenia chęci do pracy nad samym sobą jest osiągnięcie świadomości, że w każdej chwili możesz umrzeć.

Georgij Iwanowicz Gurdżijew

Gurdżijew zwrócił uwagę, że — według Ewangelii — w Ogrójcu Jezus zganił apostołów za to, że zasnęli, podczas gdy on się modlił. Zdaniem armeńskiego mistrza słowa Jezusa zostały niewłaściwie zinterpretowane, ponieważ nie odnosiły się do rzeczywistej sytuacji, lecz do spania w ujęciu metaforycznym, tzn. do automatycznego życia bez świadomości własnego bytu. Przyjęcie takiej interpretacji oznaczałoby, że chodzi tu o przesłanie znacznie głębsze, będące oskarżeniem skierowanym do każdego z nas. Wyraz „śpiący” tłumacze Biblii potraktowali dosłownie, nie zauważywszy, iż odnosi się on do najgłębszych pokładów naszej świadomości.

Dla Gurdżijewa „obudzić się” to zdać sobie sprawę z całkowitej mechaniczności naszego życia, którego przemijanie obserwujemy, nie będąc go świadomym. Uczestniczymy w otaczającym nas świecie, poruszamy się, mówimy i pracujemy w sposób mechaniczny, nie uświadamiając sobie tego, czym jesteśmy, ani prawdziwego znaczenia naszej egzystencji. Mijają dni, miesiące i lata, a my nie zatrzymujemy się ani na moment, aby zastanowić się nad tym, czym jesteśmy i co tu robimy. Nie znamy siebie samych i nie uzmysławiamy sobie, że śpimy z powodu naszych emocji i mózgu, którego działanie jest uwarunkowane przez świat zewnętrzny. Nasze poglądy, myśli, przekonania, nawyki, wady i zalety nie są nasze, zostały skopiiowane. Kiedy zdamy sobie z tego sprawę, zaczniemy widzieć siebie takimi, jakimi jesteśmy w rzeczywistości, i osiągniemy świadomość siebie samych.

Śpiąc, nigdy nie zakwitła róża szczęśliwości. Dlaczego robisz coś, co jest tak bliskie śmierci?

przysłowie sufickie

Aby zdać sobie sprawę z naszego nieprawdziwego istnienia, musimy je kiedyś dojrzeć, tzn. obudzić się. Może się tak stać na skutek jakiegoś nadzwyczajnego wydarzenia o silnym oddziaływaniu emocjonalnym, takiego jak wypadek, w wyniku którego otarliśmy się o śmierć, albo utrata ukochanej osoby. Tego rodzaju doświadczenia uzmysławiają nam, że żyjemy fałszywą rzeczywistością.

Wyrwanie się z tej zautomatyzowanej egzystencji, uniemożliwiającej nam życie tu i teraz, nie jest jednak łatwym zadaniem. Tysiące społecznych czynników utrudnia nasze przebudzenie i utrzymuje nas w fałszywym śnie oddalającym nas od siebie samych.

Możemy wstać rano, wziąć prysznic, wyjść z domu, pojechać do pracy, przetwarzać dane lub odbierać telefony, przegryźć coś, skończyć pracę, pogadać chwilę ze znajomymi w kawiarni, wrócić do domu, pooglądać telewizję, położyć się spać, nie będąc ani przez moment świadomi siebie samych. Spędziliśmy cały dzień, „śpiąc”. Najgorsze jest to, że dzieje się tak przez całe życie. Gurdżijew twierdził, że znajdujemy się w swego rodzaju śnie hipnotycznym i wszystko odbywa się tak, jakby istniały jakieś siły, którym zależy na tym, aby utrzymać nas w takim stanie i uniemożliwić nam uzmysłowienie sobie naszej sytuacji.

Jak się obudzić?

Aby doszło do przebudzenia, konieczne jest jakieś wydarzenie, które silnie wstrząśnie naszą świadomością, albo nauki, które uzmysłowią nam niebezpieczeństwo wpływające z codziennych uwarunkowań i rutyny.

Ludzie są ślepi, uśpieni rutyną.

Henry D. Thoreau

Przebudzenie wymaga wysiłków, zdecydowania i zainteresowań intelektualnych. Nie bójmy się stawić czoła sobie samym, naszemu wewnętrznemu światu, naszym emocjom i rzeczywistości życia. Musimy żyć terażniejszością, aby zeстроить się z naszym otoczeniem, ze wszechświatem. Aby robić to prawidłowo, najpierw musimy zacząć odróżniać zarówno stan nieświadomości, jak i stan świadomości.

Do osiągnięcia tego celu potrzebna jest samoobserwacja, która pozwoli nam zobaczyć siebie takimi, jakimi jesteśmy. Na początku samoobserwacja, bycie świadomym wszystkiego, co się robi, intensywne przeżywanie terażniejszości może wydać się nudne. Zgłębianie siebie samych, szukanie przyczyn naszych określonych zachowań, uświadamianie sobie, że tym, czym rzeczywiście żyjemy, jest terażniejszość — to czynności, których nasz umysł nie cierpi, ponieważ wymagają od niego wielkiego wysiłku. Jeśli jednak uda nam się żyć w ten sposób, to my zaczniemy rządzić w naszym mózgu, kładąc kres jego panowaniu nad nami. Jak już wspomniałem, na początku może to się wydawać nudne, ale w rezultacie odkryjemy nową rzeczywistość, świat bardziej świeży i naturalny, terażniejszość, której będzie towarzyszyć większe poczucie spełnienia. Jeśli nie rozumiemy



naszej wewnętrznej struktury, naszej psychiki, naszych zdolności odczuwania i myślenia, naszych emocji, to jak możemy zrozumieć zewnętrzny świat?

Nikt nie czyni wystarczającego wysiłku, aby się obudzić.

Robert Earl Burton

Wysłuchiwanie się w sobie staje się czymś fundamentalnym. Przede wszystkim powinniśmy unikać bycia jedynie odbiciem tego, co nas otacza, przestać identyfikować się ze światem zewnętrznym. Może okazać się, że bywamy w miejscu, gdzie nie czujemy się dobrze, miejscu, które wpływa negatywnie na nasz wewnętrzny rozwój, jednak jeśli będąc tam, wszystko to sobie uświadamiamy i jesteśmy w stanie kontrolować sytuację, wówczas nie zarazimy się od otoczenia i nie ulegniemy mechanizacji. Wysiłek, który musimy poczynić, polega na przejściu ze zwykłego stanu czuwania do stanu podwyższonej gotowości.

Zapewne świat pierwotny bardziej wymuszał na człowieku bycie świadomym niż świat obecny. Człowiek pierwotny bez przerwy żył w stanie pogotowia, ponieważ wiedział, że jakikolwiek błąd mógł kosztować go życie. Działał bardziej instynktownie i częściej posługiwał się intuicją (to ostatnie stwierdzenie odnosi się zwłaszcza do kobiet). Żył w świecie wolnym od manipulacji, przekazów podprogowych, reklamy, uwarunkowań i całej tej otoczki, która utrudnia nam refleksję nad samymi sobą. To obecna cywilizacja powoduje, że jesteśmy nieprawdziwi, mniej świadomi i bardziej automatyczni. Pograża nas w głębokim letargu, niepozwalającym nam dostrzec rzeczywistości naszego bytu. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy uciec do miejsc odosobnionych i bezludnych, bo właśnie tu, gdzie się znajdujemy, musimy nauczyć się walczyć o nasze przebudzenie.

Obudź się, nadeszła godzina śmierci!

Blade Runner (płyta Vangelisa)

Wszystkie dawne filozofie i tradycje, m.in. buddyzm i hinduizm, kładą nacisk na pamiętanie o sobie samych. Jeśli uważnie przyjrzymy się sobie, dotrze do nas, że część czasu upływa nam w stanie letargu, w którym zapominamy o sobie samych i nie mamy świadomości, że istniejemy.

Jak wyjść z tego błogostawionego snu?

Sposobem na zgłębianie siebie samego jest obserwacja. Bez niej człowiek nigdy nie zrozumie związków występujących między poszczególnymi funkcjami swojego ciała ani mechanizmów i przyczyn tego, co się dzieje wokół niego.



Kiedy zaczniemy naszą obserwację, zrozumiemy, czym różnią się poszczególne funkcje naszego ciała, na czym polega aktywność intelektualna, a na czym emocjonalna, motoryczna, instynktowna i intuicyjna.

Samoobserwacja nie wiąże się z wielkim wysiłkiem, polega po prostu na koncentrowaniu uwagi na sobie samym, nie pozwalając jej osłabnąć, bo to odciągnęłoby nas od kontynuowania tego procesu.

Samoobserwacja i pamiętanie o sobie samych to wyzwania, którym musimy sprostać, aby osiągnąć stan świadomości. Jak już powiedziano, śnimy na jawie przez większą część życia, zupełnie odwrotnie, niż powinniśmy czynić, ponieważ nie koncentrujemy się wówczas na realizacji pożytecznych celów ani na obudzeniu naszej świadomości. Zwyczaj śnienia na jawie ma źródło w lenistwie naszego intelektu oraz w naszych emocjach, które dążą do odtwarzania przyjemnych doświadczeń, wcześniej przeżytych lub wymyślonych, aby pogrążyć nas w stanie wiecznego letargu. Z tego powodu nie dostrzegamy świata realnego, przesłoniętego murem wzniesionym przez nasze nierzeczywiste doświadczenia mentalne.

Obserwując siebie samych, dochodzimy do prawdy, że człowiek permanentnie zapomina o swojej własnej egzystencji.

Aby uzmysłowić sobie, że to mózg mechanicznie kieruje ciałem, wykonajmy proste ćwiczenie. Jeśli pracujemy w gabinecie, wystarczy, że przestawimy na naszym biurku telefon: jeśli znajduje się z prawej strony, postawmy go po stronie lewej. Zauważymy, że gdy zadzwoni, machinalnie będziemy go szukać po prawej stronie. Po upływie kilku dni przyzwyczaimy się do jego nowego położenia i przestaniemy tak robić. Ta prosta próba przyda nam się także, aby przypomnieć sobie, że rzeczywiście znajdujemy się tam, w gabinecie.



*Obudź się, obudź się, śpiący człowieku, z krainy cieni! Obudź się! Rozwiń się!***William Blake (angielski poeta i artysta)**

Innym sposobem wyzwolenia się z automatyzmu jest ustawienie alarmu w telefonie komórkowym, tak aby dzwonił co godzinę lub czterdzieści pięć minut. Za każdym razem, gdy zadzwoni, przerwijmy na minutę wykonywaną właśnie czynność i pomyślmy o sobie samych, tzn. uświadommy sobie naszą prawdziwą rzeczywistość w tym momencie.

Gurdżijew wykonywał ze swymi uczniami ze szkoły w Fontainebleau-Avon interesujące ćwiczenie. Mianowicie podczas gdy jedna z jego uczennic, pani Hartmann, grała na pianinie, zachęcał pozostałych do swobodnego tańca, aby w pewnym momencie kazać im się zatrzymać. Nie zmieniając pozycji, wszyscy musieli pozostać w bezruchu przez kilka chwil i zadać sobie pytanie, co tam robią, czy podoba im się to, czy uświadamiają sobie, co się dzieje. Po jakimś czasie wznowiano muzykę i taniec.

Takie zachowanie powinniśmy naśladować w wielu momentach naszego życia: kiedy spacerujemy ulicą albo w trakcie spotkania z przyjaciółmi. Oczywiście, nie chodzi o to, żebyśmy zamierali w bezruchu, lecz zadali sobie pytanie, co tam robimy, czy czujemy się dobrze, czy podobają nam się nasze stosunki z otaczającymi nas osobami, czy to my panujemy nad naszymi emocjami, czy to one panują nad nami, etc.

Możemy zadawać sobie inne pytania, pomocne w rozważaniach nad bardziej złożonymi problemami. Wszystko zależy od tego, jaki osiągnęliśmy stopień panowania nad sobą. I tak możemy zapytać siebie, czy robimy to, co konieczne, aby przestać zachowywać się jak roboty, albo — wręcz przeciwnie — czy jesteśmy zdominowani przez otoczenie i wewnętrzne „ja”.

Jako uzupełnienie tych prostych ćwiczeń pod koniec dnia wskazana jest analiza naszych postępów i porażek, podsumowanie naszych wysiłków. Możemy np. zapytać siebie, czym się zajmowaliśmy, kiedy najlepiej wykorzystywaliśmy nasz czas, co nam się nie udało, w którym momencie i dlaczego „spaliśmy”, co nam utrudniało rozwój...

Takie pytania pozwolą nam sprawdzić, jakie uczyniliśmy postępy w pracy nad sobą i, jednocześnie, odkryć, jakie popełniliśmy błędy, aby następnego dnia uniknąć ich powtórzenia.

Przystępując do tej wewnętrznej pracy, należy spełnić pewne konieczne warunki:

- * Uświadomić sobie, że świat zewnętrzny jest całkowicie nierzeczywisty, zafałszowany, pełen uwarunkowań, manipulacji i fałszywych wartości.
- * Gorąco pragnąć wyzwolenia i osiągnięcia pełni wiedzy.
- * Chcieć być panem samego siebie, kontrolować swoje emocje, uczucia i reakcje wobec świata zewnętrznego.

- * Być gotowym do wielkiego wysiłku i poświęceń.
- * Być świadomym, że szuka się wewnętrznego przebudzenia, że gorąco się go pragnie, że pragnie się osiągnąć stan ciągłego czuwania.
- * Pamiętać, że wszystko to, co pomaga się obudzić, jest dobre, a to, co utrudnia przebudzenie, jest złe.
- * Odrzucić zmechanizowane działanie w naszym życiu.

Po zaakceptowaniu tych głównych zasad należy podjąć kroki prowadzące do osiągnięcia panowania nad sobą, dogłębnego poznania siebie i zdobycia świadomości. W tym celu powinno się:

- * Zacząć pamiętać o sobie samym.
- * Być świadomym samego siebie to drugi ważny krok. Przypomnijmy, że zaczęliśmy być świadomi, kiedy zdamy sobie sprawę, że prawie nigdy nie jesteśmy świadomi. Bycie świadomym oznacza również panowanie nad naszym mechanicznym poruszaniem się, naszym oddechem i naszymi narządami.
- * Zwalczać identyfikowanie się z archetypami. Powinniśmy być sobą.
- * Obserwować siebie samych. Samoobserwacja jest niezwykle ważna dla poznania prawdy; nie możemy się oszukiwać. Pozwoli nam odkryć istotę zjawisk i rzeczy. Wiedza o tym, w jaki sposób myślimy, pozwoli nam nauczyć się myśleć efektywnie.
- * Poszukiwać naszego prawdziwego „ja”, „ja” niepodzielnego.
- * Wywoływać w sobie pozytywne emocje, opanować nasze uczucia, aby osiągnąć wolność. Mieć wolność wyboru tych uczuć i zmiany naszych emocji.
- * Przede wszystkim żyć zawsze teraźniejszością, wieczną teraźniejszością, tu i teraz.

