

Elementarne prawa ludzkiego bytu:

1. Każdy pragnie tylko miłości
– choć mało kto jest w stanie to odkryć. Miłość jest zarówno źródłem, kierunkiem jak i siłą napędową każdego ludzkiego działania. Od miłości wychodzi wszystko inne.
2. Miłość jest efektem prawdziwej świadomości, a świadomość jest odkryciem miłości
3. Czucie to najwyższy stan rozumienia, świadomości.
– dopiero gdy coś rozumiemy, pojawia się uczucie
4. Uczucia są nierozzerwalną i fundamentalną częścią świadomego bytu.
– tylko dzięki nim można być świadomością.
5. Nie jesteśmy ani myślami, ani uczuciami, jesteśmy tym, który z nich korzysta
– jesteśmy tym, co ich używa i doświadcza

Filozofia ta, nie jest systemem, wiarą czy wynalazkiem – jest odkryciem.
Cała wiedza zawarta w tej książce to efekt subiektywnego poznania świata oraz natury świadomości

Dla łatwiejszego zrozumienia książki wprowadzam własny podział emocji.

Główny podział emocji

Emocje dzielą się na:

1. Emocje podstawowe:

Z kolei te dzielą się na:

a) Emocje wymagające lokalizacji w ciele. np.:

-ból fizyczny

-głód

-zimno

-łaskotanie

Uczucia te można opisać jako emocje funkcyjne, służą przetrwaniu.

b) Emocje mogące występować bez lokalizacji. np.:

-tęsknota

-strach

-miłość

-złość

Te emocje można określić jako „prawdziwsze”.

2. Emocje wyższe:

To nasze zdanie na temat własnych emocji. np.:

-chciałbym chcieć

-”boli mnie”, że nie nic nie czuje, nie mam duszy

Emocje wyższe są niezwykle subtelne. Wymagają wyższej świadomości, bardzo łatwo je zagłuszyć emocjami podstawowymi.

1. Istota świadomości i uczuć

By dojść do odpowiedzi, czym i po co są emocje. Trzeba się najpierw pochylić nad samą świadomością.

Zacznijmy od samego początku. Jaka jest absolutnie podstawowa forma świadomości?

Najprostsza, elementarna forma świadomości, charakteryzuje się dwoma elementami.

-potrafi *wiedzieć*, ale nie *rozumieć*; jej poznanie jest czysto bierne, bez interpretacji

- oraz jest w stanie wiedzieć tylko jedną rzecz, zarówno w danym momencie, jak i w ogólnym rozrachunku, nie posiada modelu pamięci.

Kolejny poziom świadomości wygląda następująco:

-pojawienie się modelu pamięci, wprowadza niepozorną, ale kluczową zmianę. Można wiedzieć więcej niż jedną rzecz naraz.

To prowadzi do kolejnego poziomu świadomości.

Porównywania, pojawienie się konceptu zrozumienia:

-umiejętność pamięci, pozwala zestawić ze sobą dwa elementy, co pozwala zrozumieć jedną rzecz względem drugiej

Bardziej rozwinięta pamięć, pozwala na magazynowanie wniosków, jak i wzorów myślowych.

Zobacz. Jaka była by to świadomość która dochodząc do wniosku że istnieje. Po zakończeniu myśli nigdy by o tym nie pamiętała.

To pokazuje, że fundamentalnym elementem każdej wyższej świadomości, jest pamięć.

Przeskoczmy do świadomości ludzkiej.

Zauważ jedną ważną rzecz, ludzki rozum jest jednowątkowy – w danym momencie można skupić się tylko na jednej rzeczy.

Patrząc teraz na poziom skomplikowania ludzkiego bytu, ilości wspomnień, informacji, wniosków, pojawia się pytanie.

Jak możesz być świadomy, jeśli musiałbyś pamiętać wszystko naraz? B

Odpowiedź brzmi: dzięki uczuciom.

Uczucia są formą pamięci zintegrowanej — wypadkową, w której zapisane jest całe nasze poznanie.

To, co czujemy, jest efektem wszystkiego, czego doświadczyliśmy, wszystkiego, co zrozumieliśmy i zapamiętaliśmy.

Właśnie dzięki temu, możemy pamiętać -- czyli być naprawdę świadomi -- poprzez czucie.

Możemy postrzegać siebie, jako gatunek kosmitów, który ma specyficzną super moc. Całe swoje poznanie akumuluje w uczuciu, i tak właśnie poznajemy świat.

Gdy wejdiesz do domu i zdenerwuje cię szklanka na stole.
To dlatego, że pamiętasz coś, nawet podświadomie, poprzez uczucia.

„Aha, jak będzie tak stać to kot ją zrzuci”

I oto całe rozwiązanie. Zrozum (poczuj!), jak emocje są twoją integralną częścią.

2. Czucie czegoś, to najwyższy poziom rozumienia.

Nie wierzysz? Pokaże ci że sam zdajesz sobie z tego świetnie sprawę.

Pierwszy przykład. Na zakupach w centrum handlowym.

Musisz kupić sobie kurtkę, znalazłeś trzy które bierzesz pod uwagę.

Wtedy często mówimy do siebie:

„Hmmm, którą ja chcę? Która mi się podoba najbardziej?”

Zobacz, że odczucia, to co ci się podoba, nie jest odgórnie dane. Ty sam do tego dochodzisz, poprzez, porównywanie, sprawdzanie szwów, materiałów, kolorów. Dopiero wynikiem zrozumienia jest czucie. -- „Tak to jest ta kurtka, ta mi się najbardziej podoba” --

Drugi przykład, rozmowa z znajomym.

„Wiesz co? Niby rozumiem, że pieniądze szczęścia nie dają. Ale jakoś tego nie czuje”

Sami bardzo dobrze wiemy, że jedynym kompasem jaki mamy, są uczucia, i tylko one mogą nam wskazać czy coś jest słuszne czy nie.

A co ważniejsze, tego kompasu nie da się odłożyć do szuflady.

Nie wierzysz? Pokażę ci.

Ludzie od zawsze próbowali stworzyć prawa i zasady, aby móc odłożyć emocje na bok. Lecz nigdy nikomu się to nie udało.

Dlaczego? Bo prawo powstało z uczuć, dla uczuć.

Prawo powstało po to, abyśmy mogli -poczuć-, że osąd jest sprawiedliwy, a emocje nie przeszkodziły w osądzie.

Lecz poczucie sprawiedliwości, również jest uczuciem.

Gdy sędzia zapada wyrok, i myśli, że robi to czystym prawem. To się najzwyczajniej myli, bo robi to tak jak uważa za sprawiedliwe, słuszne.

Nawet jeśli stworzymy komputer do rozstrzygania wyroków. To i tak skonfiguruje go człowiek, tak jak będzie uważał za sprawiedliwe.

Uczuć po prostu nie da się przeskoczyć. Gdyby ich nie było, nie moglibyśmy mieć zdania, ani podjąć decyzji.

Bardzo dobrą uwagą, jest to. Że nasze poznanie jest tylko nasze, zawsze patrzymy przez własny pryzmat doświadczenia. Więc czy emocje są sprawiedliwe, subiektywne?

Aby poznać odpowiedź na to pytanie zapraszam do przeczytania kolejnego rozdziału.

3. Jak bardzo świadomi jesteśmy? Z czego wynika świadomość?

Bardzo dobre pytanie i oto odpowiedź. Nie bardzo.

Zarówno historia jak i codziennie życie pokazuje, że prawda (czyli to co czujemy). Różni się od każdego człowieka.

Gdy znajomy nam powie, że posłał córkę do zakonu. Mimo że według niego była to słuszna decyzja, nasze emocje mogą nam mówić co innego. Ale szanujemy jego wybór, bo to jego uczucia.

Więc czyj kompas jest ten prawdziwy?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, musimy zobaczyć co ten kompas w ogóle wskazuje.

Czyli zagłębmy się w proces decyzyjny zarówno swój, jak i znajomego.

Czemu tak zadecydowałem?

Znajomy: Bo dzięki temu będzie w bezpiecznym miejscu i będzie się rozwijać.

Po co? Dlaczego? Ma być w bezpiecznym miejscu i się rozwijać.

Znajomy: Bo nie chcę aby stało się jej coś złego i chce żeby była świadoma.

Po co? Dlaczego? Nie chcesz żeby się jej coś złego stało i żeby była świadoma?

Znajomy: Bo nie chce żeby było jej przykro. Oraz chce żeby mogła być szczęśliwa.

Po co? Dlaczego? Chcesz żeby nie było jej przykro i mogła być szczęśliwa?

Znajomy: Bo znając siebie, nie chce żeby mi było przykro, chcę być szczęśliwy.

Po co? Dlaczego? Chcesz być szczęśliwy, i nie smutny?

Znajomy: Bo nie chce.

Dlaczego?

Znajomy: Bo tak po prostu czuje.

Dlaczego?

Znajomy: Bo chciałbym być szczęśliwy.

Dlaczego?

Znajomy: Bo tak po prostu czuje, chce dobra dla siebie i mojej córki

Teraz twoja kolej

Czemu tak zdecydowałem?

Ty: Bo dziewczyna będzie odrealniona i nie będzie mogła siebie poznać.

Po co? Dlaczego? Nie chcesz żeby się odrealniła i znalazła siebie?

Ty: Bo zakon to zamknięta społeczność i brakuje kontaktów.

Po co? Dlaczego? Nie chcesz żeby była w zamkniętej społeczności i brakowało jej kontaktów?

Ty: Bo wtedy nie będzie mogła poznać siebie i świata

Po co? Dlaczego? Nie chcesz żeby nie poznała siebie i świata?

Ty: Bo nie chce żeby była nieświadoma, cierpiała.

Po co? Dlaczego? Nie chcesz żeby była nieświadoma i cierpiała?

Ty: Bo znam siebie i wiem że ja bym cierpiał.

Po co? Dlaczego? Nie chciał byś cierpieć?

Ty: Bo nie lubię.

Dlaczego?

Ty: Bo to nie jest fajne.

Dlaczego?

Ty: Bo tak.

Dlaczego?

Ty: Bo tak czuje.

Dlaczego?

Ty: Bo chciałbym odczuwać szczęście oraz żeby inni też mogli.

Co z tego wszystkiego wynika?
Mamy dokładnie ten sam kompas.
Bo tak naprawdę chcemy miłości, zarówno dla siebie jak i dla innych.
Chcemy po prostu żeby była.

To jest jedyna obiektywna prawda i prawda czego tak naprawdę chcemy.

Więc

Jeśli jesteśmy w stanie dostrzec, że nie jesteśmy obiektywni.
To znaczy że wiemy co to znaczy być obiektywnym.
Mamy więc najważniejszy element, by stać się obiektywnym.
By nasze uczucia były prawdziwe.

4. Jak stworzyć własną „duszę”? Jak stworzyć siebie? Jak stać się świadomym?

Właśnie dlatego, że człowiek nie rodzi się świadomy, nie posiada duszy. Dlatego trzeba ją stworzyć samemu. Zapytasz jak?

Odpowiedz masz sam w sobie.

Czemu cię boli że nie masz duszy? Jaki nie jesteś a oczekiwałbyś żebyś był?

I to jest odpowiedź jaki musisz się stać aby stworzyć własną duszę.

Poza tym jakbyś nie miał duszy, nie mogło by cię to boleć.

Wiem, że łatwo powiedzieć trudniej zrobić. Ale jeśli ta książka rzeczywiście ma być fajna, to nie zostawię cię bez porad i wskazówek.

W skrócie, rozwój.

Właśnie dlatego człowiek tak bardzo pragnie się rozwijać, odpowiadać na pytania.

Bo rozwój to poszerzanie świadomości.

A na końcu drogi człowiek zasta miłość

Aspekt praktyczny

Jak człowiek może wiedzieć świat bez używania swojego ciała?

Widzieć go takim, jakim jest, aby móc tworzyć prawdziwe emocje?

Poprzez rozwój, szeroko pojęty.

Prawdziwa świadomość jest wynikiem interdyscyplinarnego poznania świata.

Człowiek może być świadomy tylko w jednej dziedzinie świata, np. logice.

Ale tylko synteza z inteligencją emocjonalną, wiedzy o świecie, o myśleniu, o ludziach, technikach zapewni prawdziwą świadomość.

Dokładne pomysły, sposoby czy czystą wiedzę zawrze w praktycznej części tej książki.

4. Czy świat ma sens?

Sam w sobie świat nie ma żadnego sensu. Dlaczego?

Bo sens to wymysł świadomej istoty a świadoma istota nie jest wytworem fizyki.

W wszechświecie bez świadomych istot, nic nie może być jakiegokolwiek. Bo materia sama z siebie po prostu istnieje, nic więcej.

Dopiero świadoma istota sprawia, poprzez rozumienie, że coś jest jakieś, więc może mieć sens.

Z sensem jest dokładnie tak samo jak z duszą. Sama w sobie nie istnieje, trzeba ją stworzyć.

Dlaczego nie możemy otrzymać gotowego sensu?

Bo sens nadany nie istnieje, może być tylko stworzony, taka już jego natura.

Wyobraź sobie, rodzisz się jako dorosły, masz już partnera i całe życie.

Czy czułbyś ,że to twoje? Że to ma sens?

Nie, bo sens może być tylko stworzony.

Na zakończenie części teoretycznej

Jeśli czujesz pustkę, wydaje ci się, że nie masz duszy, zapewne masz rację.

Ale nie jesteś skazana /skazany na cierpienie, bo możesz swoją duszę stworzyć, stworzyć siebie.

Tak po prostu musi być, gdyby dusza była przydzieloną od urodzenia, to by było jeszcze gorzej, wtedy nie był byś świadomy, ta dusza nie byłaby twoja. Wtedy dopiero nie mielibyśmy duszy.

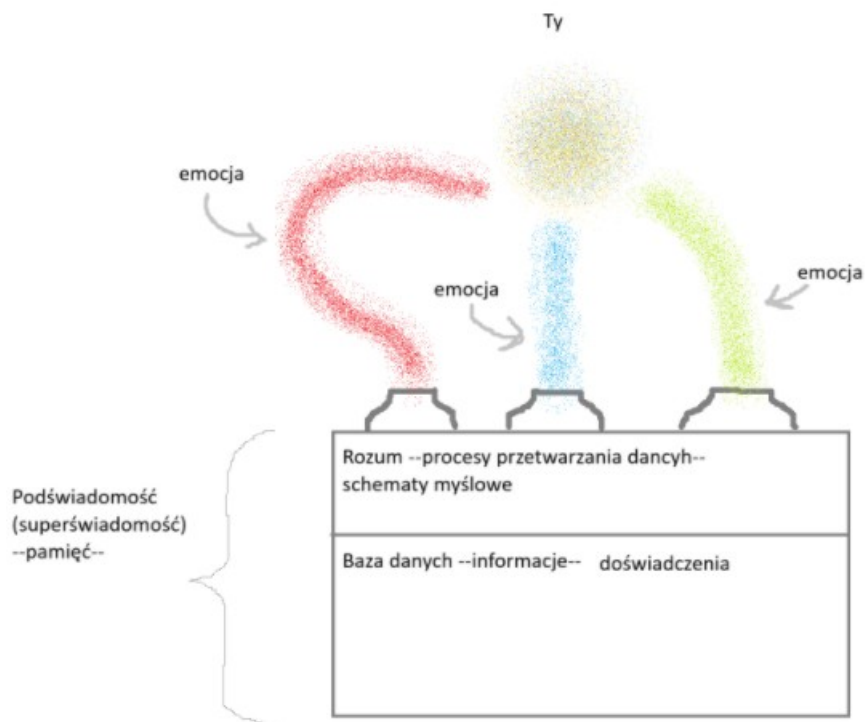
Część praktyczna

Teoria (czyli informacje), są niezbędne do świadomości. Ale nawet przywołując własną zasadę: Czuć to najwyższa forma zrozumienia.

To aby poczuć naprawdę zrozumieć całą filozofię, ważniejsze nawet będzie przetworzenie tych informacji, czyli praktyka.

Dlatego część praktyczna da pełne zrozumienie, czyli czucie tej filozofii.

Uproszczony rysunek ludzkiego bytu. Na potrzeby intuicyjnego zrozumienia



1. Podświadomość, a raczej super świadomość.

Dlaczego tak? Nazwa podświadomość sugeruje

pod ludzkie pochodzenie tej naszej warstwy. Niczym coś z brudnej natury, coś, czego trzeba się pozbyć. A tak wcale nie jest.

Super świadomość jest to miejsce całej naszej pamięci. Tam zapisane są wszystkie nasze doświadczenia, rozum, procesy myślowe oraz wnioski.

Tylko dzięki super świadomości, naprawdę możemy być świadomi, bo możemy pamiętać.

2. Baza danych, jest to miejsce na przechowywanie doświadczeń, obrazów, dźwięków, uczuć.

3. Rozum, jest to ta część podświadomości, w której przechowywane są instrukcje jak przetwarzać informacje, co w konsekwencji jest instrukcją do wytwarzania emocji.

Przykład: Doszedłem do wniosku, że muszę zacząć ćwiczyć.

Aby nie musieć znowu dochodzić do tego samego wniosku jutro, czyli naprawdę być świadomym.

Wszystkie myśli, które zaprowadziły mnie do tego wniosku zostają zapisane w rozumie.

A rozum będzie to pamiętał jako konkretne odczucie, „powiniennem z kanapy wstać i pobiegać”.

Zauważ, każdy element jest niezbędny dla istnienia świadomości.

Ciekawe aspekty

Zarówno rozum, jak i baza danych nie są puste po urodzeniu.

Noworodek rozpoznaje wijące się kształty na znak węża co wywołuje płacz.

Każde dziecko ma inny gust, chociażby smaków.

Rodzimy się z szczątkową „mądrością” naszych dziadków, którą oni ukształtowali przez swoje życie.

Stąd wynikają wszystkie lęki czy upodobania.

Lęk wysokości – twoi przodkowie na podstawie doświadczenia zobaczyli jak niebezpieczny może być upadek

Wyjątkowa nerwowość przed wydarzeniami – dla twoich przodków większe wydarzenia okazywały się bolesnymi momentami, więc nauczyli się przed nimi bronić

Nie trzeba bronić się przed szczątkową wiedzą.

Jest ona jak wynalezienie mowy czy pisma, bez przekazywania jej, człowiek nie mógłby się rozwijać

Oraz, nasza podświadomość jest właśnie –nasza--.

Co to znaczy? Możemy mieć do niej pełny dostęp oraz modyfikować ją na swoje podobieństwo.

2. Praca z podświadomością – neuroplastyczność--

Tak jak już powiedziałem, nie jesteśmy ani swoimi uczuciami, ani swoim umysłem.

Są to nasze narzędzia.

Którymi, możemy nauczyć się sprawnie posługiwać.

Wyższa świadomość bierze się z umiejętności świadomego posługiwaniem się nimi.

Zauważ, już pewną prawę mamy, w każdym momencie możemy wejść do rozumu i zastanowić się nad tym, czym chcemy.

Co natomiast z wrodzonymi schematami? Czy jesteśmy sobą jeśli nabyliśmy ich od przodków?

Tak, jesteśmy sobą. Bo możemy dowolnie modyfikować każdy element swojej podświadomości. Tak aby stać się naprawdę sobą, być tacy, jacy naprawdę czujemy że chcemy być.

Przykład + uniwersalna instrukcja modyfikowania podświadomości

Opis sytuacji:

Chłopak w związku widząc obce dziewczyny automatycznie myśli jak je poderwać.

Treść myśli: Którym tekstem do niej zagadać?

W jaki sposób chłopak może zmienić swój rozum na taki, jaki chce?

Poprzez powtarzalność.

Gdy następnym razem pojawi się taka myśl, chłopak musi.

-powiedzieć w głowie stop. Przerwać myśl.

-wytłumaczyć, powtórzyć sobie samemu: nie chcę tego. Pragnę tylko swoją dziewczynę

Czas potrzebny na efekt: 1-2 miesiące

Gdy regularnie będzie się poprawiać swój umysł. Pokazywać mu własne instrukcje, mózg w końcu się ich nauczy.

Po 2 tygodniach: można zaobserwować zmianę automatycznej myśli

Wcześniej: Którym tekstem do niej zagadać?

Na nową: Którym tekstem do niej za. Stop.

Stop zacznie wchodzić jako treść myśli, treść procesu myślowego.

Przy dalszej praktyce można w pełni zamienić myśl na naszą: Pragnę tylko swoją dziewczynę.

Gdy pierwszy spostrzeżemy, jak nasza myśl wyłania się z naszego umysłu. Można naprawdę poczuć spokój.

Właśnie tak można tworzyć siebie na swoje własne podobieństwo, tworzyć swoją duszę.

Myśl

„rozwała mnie to, że nie mam duszy”

to właśnie twoje prawdziwe ja - załączek duszy.

Bo skąd byłby ten ból, gdyby nie było duszy?

Skąd chęć odmiennego stanu rzeczy?

To jest najlepszy przykład wyższych emocji. Emocji na same emocje. Prawdziwego ja.