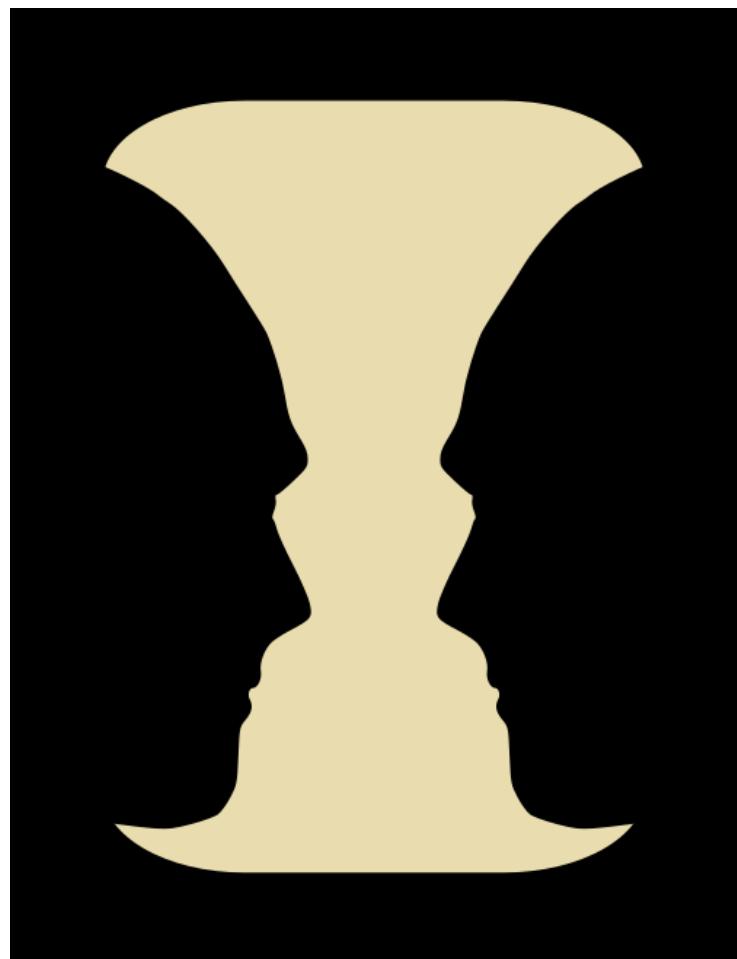


אור ליצאת מן הדרעת בפחות מעשיה



**מדריך יעיל להארה
כיפי, וקל לקריאה
דייוויד נובל, 2006**

譯者: שתו גבע
圖案: 伊多·阿非·芬

AIR L'KAROA AT HESPER HOZA BACHINIM

[בחנות]

1. תפוס כסא והתחל לקרוא. אם הכוורת נכונה, זה לא ייקח יותר מדי זמן.
2. אתה יכול לגנוב אותו. לא מתאים לר? ובכן, זו אפשרות. אתה נראה כמו מישחו שיכול להציג בריצה את הגברת שמאחוריו הדלפק.
3. החבא עותק מאחוריו ספר אחר שהוא לא בדיק רב-מכר (כדוגמת "טראקטורים מובהרים לחווה, כרייה קשה"). וחזור כשתחיה לך שעה פנוייה.

אל דאגה

האם אתה נרתע קצת כשאנשים מתחילה לשמש בשפה רוחנית, או אפילו במילה "רוחני"? תהיה כנה. אם זה עוזר, אני מוכן להודות שאתה נרתע. במשר שניים, אם הייתי קורא משה בשפה שנשמעה אפיו רק קצת רוחנית, הייתו מודמיין את הכותב כאיש או אישה האים שמנסים כמייבר יכולתם להוציא משמעות לחיים שאצובו אותם בדרך כלליה. לאחר מכן, אחרי שקיבלתי חינוך נרחב במידעים, הפכו הדעות הקדומות שלי לאמונה שאנשים רוחניים פשוט מוחפשים תחליף לבסיס המדעי שלהם. אולי גם אתה מרגיש קצת.

דבר אחד אני יודע – חל שניי באופן בו אני רואה את עצמי ופרש את העולם סביבי. אין צורך לתאר שום חלק בתהיליך הזה באיזה שהוא מונח דתי או רוחני, למרות שכעת אני יכול להבין מדוע מישו אחר יכול כן לבחור לתאר זאת כך. שינוי זה של הכרה (נשמע יותר מדי רוחני?) הוא ללא ספק ה"הארה" שדברים רוחניים מדברים עלייה, והיית רוצה שתחווה את אותו הדבר, אם אתה מעוניין בכך. אין בי שום דבר מיוחד או יוצא דופן אשר אפשר לשינוי זה להתרחש, ואין שום דבר בעבר שלך שמסוגל למנוע גם מכך להפוך למואר.

המטרה של הספר זהה היא להבהיר את טבע השינוי המדבר תוך הימנעות כמעט מוחלטת משפה רוחנית. אל תמהר מדי להגיע לסוף, ונסה לשמר על חוש הומר לאורך הדרך. אם אנחנו מתכוונים לחתת את התהיליך הזה ברצינות, חשוב שלא ניקח את עצמנו יותר מדי ברצינות. אני מבטיח שבסוף גגיהם לך מקום שאתה רוצה ללכת.

הספר הזה כנראה לא בשבילך אם...

1. ...כל ההישגים, מערכות היחסים שלך והדברים שבבעלותך מילאו אותך בהרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת. ברכותי, חברי הדמיוני.
2. ...איןך יודע לקרוא, איןך יודע עברית, או אתה עיוור. למרות שהרעיון נובע בספר זה עדין רלוונטיים אליו, הדרך שבה הם מוצגים היא ללא ספק מוטה לטובות דוברינו עברית אשר באפשרותם לראותה. למעשה, מנקודת מבט הסתברותית, יתכן ואתה נמצא במצב טוב יותר מאשר אחרים לעبور את השינויים העדינים אך עמוקים שמתארחים במשך תהליך ההארה. אולי מהדורות זו של הספר קרוב לוודאי אינה בשבילך. זה כל מה שאני אומר.
3. ...אתה מחפש ספר על כוכבי ים. (ספריו הטבע נמצאים מימינך, קצת אחרי המגיזנים).

הספר הזה נראה כז בשבילך אם...

1. ...כל ההישגים, מערכות היחסים שלך והדברים שבבעלותך לא מילאו אותך בהרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת. איזה מפסידן! (סתאאמ בצחוק)
2. ...אתה מאמין שה השגות שלך, ומערכות היחסים שאין לך, או הדברים שה הסיבה לכך שאתה חוווה עכשו הרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת.
3. אתה מרגיש שהספרות הנוכחיות על עניינים רוחניים מכילה יותר מדי ניסוחים מוזרים ופחות מדי רכילות מפורסטמים והומור של שירותם.
4. ...יש לך רקע מדעי נרחב או שאין לך אף רקע כזה (זה לא משנה).
5. ...אתה אדם מאד דתי, או מאד לא דתי (זה לא משנה).

שאלות קדם לכותב

אני מעריך שישנם הרבה ספרים בתחום של הדרכה רוחנית. כיוון שכך, מקובל עלי שתרצה לשאול מספר שאלות לכותב לפני שתחליט האם ספר זה מתאים לך. השאלות הבאות נבחרו בהתאם לשאלות שהכי סביר שהיית שואל את הכותב, אם היית יכול:

1. למה שאקשב לך?

כל מדריך ירוחני ששווה להקשיב לו צריך להזכיר שהוא או היא, אינדיבידואל, לא רלוונטי, ובמקרה הטוב ביותר, יכול רק לסייע לתהילך בלתי נמנע שכבר החל להתרחש בקורס. כמו הגה כיוון בירכתי ספרינה גדולה, שינוי קטנטע בכיוון יכול לעשות שינוי עצום...

סיבה נוספת לכך עד כאן, נראה שאנו שעשויים מאותו החומר. נראה ששניינו רואים את עצמנו בעלי ראש-פתחן אחר ספקנים, במיוחד כלפי אנשים שמנסים לשנות את הדרך בה אנו תופסים את עצמנו ואת העולם סביבנו. במידעה זו, ספר זה מבטא מגוון של רעיונות בדרכים שאמיין אני עשוי עארות לי אם הייתי קורא אותו לפני מספר שנים.

2. האם אתה מוחר כזה?

שאלת הוגנת. אולי אתה מאמין מורה רוחני כגورو זקן, אשר בואה בעניינים פקוחות לרוחה וחירות קצח מבחן, אשר לבש חולוק/חולצה רחבה/קסדת ויקינג, מדובר רק במטאפורות עם קול מתنسף. תיאור זה לא דומה לי, כי אני נוטה להיות עם עניינים ישנוניים יותר.

3. האם הקקי שלך מסריח?

בוחלת. האם אתה מוכחה לאיזושהי ישות אלוהית שתוכיח את עצמה מתאימה להיות המדריך המואר שלך? אולי כדאי שתשקל מחדש את שיטות החיפוש שלך. אחרת, זהה שאלה מצוינת.

כאמנות נמוכה (Low Fidelity)

תאר לעצמך שקיבלת את האפשרות לשמעו את השיר המושלם ביותר שנכתב אי פעם. השיר כל כך מעולה, שלא משנה מה הטעם המזיקלי של אדם, הוא ישבע את רצונו של כל מאין בכל רמה. הבעה היא שנגן הדיסקים היחיד שעומן הוא קצר פגום. שרוטט, באיכות נמוכה, חד-ערוצי.

אם תרצה לשמוע את היופי שבשיר עדין יהיה מסוגל, אבל תצטרך למקד בצורה מודעת את תשומת הלב אל המזיקה עצמה. אם לא תוכל את עצמך לחלק מהחויה, יתכן שתשתמש יותר מהמצופים והצרימות ותסיק שהשיר הוא לא כל כך מושלם בסופו של דבר. ואם אתה ניגש לתהיליך עם הרצון למצוא סיבות למתח ביקורת, האיכות הנמוכה של נגן הדיסקים תעניק לך את מלאה האזרמניות לעשות כן.

וונמשל... כותב הספר הזה הוא נגן הדיסקים. יתכן והנאמנות שלי לא תמיד גבוהה (אל תספרו לאשתי), אך המסר שווה את תשומת הלב המוקדמת שלך. האין לו. כאשר מה שאתה קורא לא מדובר אליו, מותר לך להאשים את הכותב בנוגע לה חלק ולהמשיך הלאה.

למה, לכל הרוחות, יש כל כר הרבה הקדמות בספר זהה?

כמו שנראה בהמשך, ישנו "טריק" מסוים לשינוי מצב מודיעותו של אדם. מכיוון שכר, ספר לא יכולisher לבוא ולהגיד "עשה כר" או "חשוב כר" ולצפות שהשינוי יתרחש בקורס. למעשה, סביר להניח שההפריך קרה. אצל רובנו ישנה התנגדות טبيعית לסוג השינוי הscalistic שצריך להתרחש כדי שנוכל לראות דברים אחרת, ולכן ספר צריך להעניק לקרוא להרגיש רצוי ולא מאויים לפני הצעת אלטרנטיביה.

אם אנו עוד בנושא זה, הבעיה הכי הגדולה שלי עם סוג הספרים האלה (אפילו חלק מהמטופלים יותר) היא שהם נוטים לשימוש בשפה שלא מתאימה לאלה שיש להם רקע מדעי והגיוני בלבד. הנה דוגמא: אם עובר עלייר יומם ממוצע, אתה מבלה 15 דקות עם שותף לעובודה שמצב רוחו על הפנים, סביר שלאחר מכן יהיה יותר עצבני. זהה הבדיקה וגילתה שנכתבה בשפה נורמלאית. לעומת זאת, יש ספרים רוחניים שיאמרו דברים כמו: "תדריות הרטט השילילית של השדה האנרגטי של שותף העובודה שלך מהדהת עם האנרגיות הרגשיות הרדומות שבנפש שלך, מה שגורם להתחמרה שלך...". יאך.

לעת עתה, בוא נגלה את העניינים יחד ונש mach על כך שהוא חולקים את אותה הדעה הביקורתית. אולי בהמשך נעבד על להיות פחות שיפוטיים, נזהה את הסיבות לכך שהוא מגיבים בצורה שבה אנו מגיבים...

בכל אופן, רק רציתי להראות שכאשר ניגשים בדרך הנכונה, אז אין שום קונפליקט בין רקע מדעי שאולי יש לך לבין חקירה "רוחנית" לגיטימית לקבלת התשובות שאולי חמקו ממך עד עתה.

חלק
ראשון

בחיפוש אחר מי שאותה באמת

לאור ההיסטוריה הארוכה של חיפוש רוחני על הפלנטה, אחת משתי האפשרויות חייבת להתקיים:

- א. אין תשובה שאפשר לגנות.
- ב. יש תשובה שאפשר לגנות, אך מההו בהן (או בנו) הופך את מציאתו לפרויקט מסווב.

מההו בתוכך מאמין שב' היא האופציה הנכונה. או א', אני מניח (או למה אתה קורא את זה?). הסיבה לסבירו הוא מההו שמוכר לך, פשוט לא בהקשר הנוכחי.

לדוגמא, אתה מכיר את העלילה שאף אחד לא מצליח לגנות מי הוא הרוצח מכיוון ש... הנה זה בא...זהו מפקד המשטרה! ואו, איך מהפר.... או כשאתה מחשש בכל מקום אחר משקפי השימוש שלך אך לא מוצא אותם בגלל שהם על הראש שלו? או כשאתה מגיב לכל ההאשמות עד שמייהו מואשים אותך בהtagוניות יתר?

מה המשותף לכל הדוגמאות הללו? הן כולן כוללות מהפר של התבוננות רפלקטיבית. לכן השאלה שעולה היא: מהיקן יש לך (ולבני אדם בכלל) כותם עיור כזה בנוגע לחיפוש אחר התשובות הגדלות לשאלות הגדלות?

והתשובה היא: השכל שלך. אתה לא חייב עדין להסכים, אבל רק תפתח את עצמך לרעיון הקצת משעשע שיתכן כי פעילות השכל שלך מפריעה לחיפוש שלך בגלל שה"תשובה" איננה ניתנת להשגה בעזרת השכל. ככל שאתה יותר מעריך את יכולת שכלך לפטור בעיות, כך קשה יותר יהיה לך לקבל את הרעיון זהה. בוא נסתכל על שתי דוגמאות.

דוגמא מס' 1:

תאר לעצmr שմבקשים מmr להסביר בדיבור, את מושג השקט למשהו שחי כל חייו כשפעמן מצלצל ברקע בili הרף. לא רק שיש הפרעה (הפעמן) אשר הופכת את חווית השקט לבלי אפשרית, אלא גם כל מילה נוספת מוסיפה לרעש וכך מרחיקה אותנו מהדבר שאתה מנסה לתאר. כפי שתראה, הדבר דומה להפליא לניסיון להשתמש בהיגיון ובמושגים שכליים ב כדי להעיר את מודעותנו של משהו אל המצב ה"ሞאר".

לפנינו שتنסה להסביר "שקט", בטח תהשוו לעצmr "זה לא מושג מרכיב...למעשה זה לא יכול היה להיות פשוט יותר. העדר קול". השיחה תתנהל כך:

אתה: מישהו הציע לי עכשו 20 שקל אם אצליח להסביר לך את מושג השקט.

ילד-הפעמן: נאמר לי שזה קשור לקול. מה זה בעצם?

אתה: זהו המצב של העדר קול.

ילד-הפעמן: כמו הפעמן?

אתה: לא, גם זה קול. אם הפעמן היה מפסיק לצלצל והינו מפסיקים לדבר, הייתה חוויה שקט בצורה ישירה ולא הייתה צריך את עזרתי.

ילד-הפעמן: ובכן, אני לא יכול לדמיין שהפעמן מפסיק לצלצל מכיוון שאני לא זכר שחוויותי או פעם מצב זה בחיים. אז, האם תוכל לספר לי עוד על השקט?

אתה: הדבר הכii טוב שאוכל לעשות הוא להשתמש במילים שאומרות, "כל הקולות שאני עשה הם לא זה...אני יכול להגיד ש אין בו קול, אך צליל הקול שלי שמנסה להסביר זאת הופך להיות חלק ממנו שמעלים אותו".

ילד-הפעמן: אתה נשמע כמו מישהו שמנסה להתחכם, כמו המשוגעים שמדוברים על הארא רוחנית.

אתה: לא, לא. זה בכלל לא קשור להתחכחות. זה פשוט מאד. העדר קול. אם הייתי יכול לגרום לפעמן לשתק, ואם אתה היה גורם לי לשתק, הייתה מתוער למציאות של השקט שנמצאת בركע.

ילד-הפעמן: למה אתה מתוסכל? אני בטוח שם נאוסף מספיק אנשים שייעשו מספיק צלילים במספיק דרכים יצירתיות, אז בסוף נצליח למצוא צליל כמו שקט. או שאולי אני פשוט צריך להתאמץ יותר לשמעו.

וכך הלאה... עכשו אתה מבין למה התאמצות או שימוש ביותר מילים לא רק יניבו כשלון, אלא גם נראה ירחיקו יותר מהתקרה שלך. אתה צריך התרבות הציונית של 'חסד'. אילו רק היה הפעמון מפסיק לצלצל לשניה אחת...זה היה מספיק.

דוגמא מס' 2:

האם יצא לך לראות את התמונה הזאת?



תלוו איר אתה מסתכל עלייה, תוכל לראות פמות או שתי צלויות של פנים אחת מול השנייה.* ראה כי איןך מסוגל לראות את שניהם בו זמנית. למעשה, אתה כן יכול "לראות" הכל בו זמנית, אך ברגע בו השכל בוחר להזות את צורת הפמות בתור פמות, הפנים נעלמות. ברגע בו השכל בוחר להזות את צורות הפנים בתור פנים, הפמות נעלם.

עכשו תאר לעצמך שאתה פוגש אנשים שמסוגלים לראות רק את הפמות. הם אף פעם לא הצליחו "להפוך" את התמונה בשכלם כדי לראות את הפנים. נסה להסביר להם, הנה עוד 20 שקל:

אתה: תגידו, אתם מסתכלים על התמונה?

הם: כן. יש בה פמות.

אתה: אתם יודעים, זו תמונה מעוניינת, מכיוון שגם תשתכלו עליה בצורה שונה שונה אתכם תראו פנים.

הם: אתה משוגע.

אתה: אני לא! פשוט תשתכלו על התמונה בדרך הבאה... החלק הזה של הקו הוא האף, ו...

הם: תפסיק! אתה מאיים על תפיסת המציאות הנוכחית שלנו, שהיא ללא ספק נכונה. אנו מסתכלים על התמונה זהו ורואים פמות. אנחנו יכולים להסתכל עליה אלף פעמים ולשכפל את התוצאות שלנו כל פעם מחדש. אנחנו מרצים מהתפיסה שלנו של התמונה הזה, ובתווחים מעבר לכל ספק שהוא מכילה פמות.

אתה: אני מכם, הורידו את המקלות... אנחנו רק מנסים לדבר כאן. אין ספק שהז'יכל להראות כמו פמות אם אתם בוחרים לראות זאת כך. אתם תוכלו לחזור לראות את הפמות בעוד רגע אם רק הייתם יכולים לשנייה לתת לשכל שלכם לשחרר מההצמדות ל...

* כדי לראות את הפמות, השתכל רק על החלק הלבן. כדי לראות את הפנים, השתכל רק על החלק האפור.

הם: תפסיק! אתה גורם לנו אי נוחות. מה דעתך על זה... אנחנו יודעים מעבר לכל ספק שההתמונה הזו מכילה תמונה של פמות, אבל אנחנו מוכנים לנסות לראות את ה"פנימ" בזמן שאנו ממשיכים לראות את הפמות.

אתה: ובכן, זה לא יעבוד ככה. אתם לא יכולים לראות את הפנים כל עוד אתם רואים את הפמות.

הם: אנחנו מפחדים שהרפייה מהפרשנות הנוכחית שלנו של התמונה הזו, אפילו לרגע, יחסל אותנו. לך مكان בבקשה.

השיחה זו נראה מוגחתת, נכון? אתה תראה שזה בדיק מה שקרה כאשר האפשרות של הכרה מוארת מוצגת לשכל שעדיין לא מוכן לשמוע אותה.

השכל

עבור הרבה אנשים, שטף המחשבה הבלתי פוסק שורם בטור הראש הוא הפעמון שלעולם לא מפסיק לצלצל. כמו ילד-הפעמון שלא יכול היה לדמיין מצב שבו הפעמון לא מצלצל, עבור רבים מצב של העדר-חשיבות לא, אותם, יעלה על הדעת. זה גם כמו הפנים והפמות. ותכן וכל חוויה הייתה מודע אך ורק לගרסה אחת של מציאות, זו ששכלך כל הזמן מעבד. וכך אנשי-הപMOV, אין ספק בכלל שתפיסתך את העולם ואת עצמן היא נcona... מנקודת מבטו. אך יש צורה נוספת לראות את הדברים. עם מעט ניסיון, כמו בתמונה, באפשרות לנوع לשם וחירה מרצון, תור בחרית נקודת המבט שאתה מעדיף.

זמן

שאלת הזמן היא משתנה מרתק באשלית הפנים/פמוֹט. תפיסת הזמן הנוכחיית שלך נconaה לגמר...מנקודת המבט שלך.

כמו רכב שנושא בכביש, אתה נע לאורך הזמן, מתחילה מהנקודה בה נולדת ונושא בקצב קבוע קדימה אל העתיד. נכון?

באופן דומה, יכולת לתאר את המסע שלך דרך הזמן ע"י הנחת האצבע על החלק הימני של ציר הזמן שלפניך והזאתה על פני הציר מימין לשמאל. שדה הזמן נמצא ברקע, ואתה נע "על גביו".

תרשים 1: ציר זמן מפורט של חייך

[-----אתה תינוק-----אתה מאובן-----]

זה האופן בו רוב האנשים תופסים את מעבר הזמן ומקוםו בתוכו.שוב, כמו הפמוֹט, הדבר נכון לחלוטין שכך אתה בוחר לתפוס זאת.

אך הרפה לרגע מתפיסה זו, במידעה שאתה יכול לחזור אליה אחר כך. מנקודת מבט נוספת, יהיה זה הוגן לומר שאינך נع כלל. איןך נושא, איןך נע מימין לשמאל. אתה תמיד בדיקן כאן, וזה תמיד בדיק עכשו. החזר את האצבע בחזרה לחלק הימני של ציר הזמן ואל תזיז אותה. השתמש ביד השנייה שלך למשור את הספל משמאלי לימין. בסופו של דבר, אין הבדל בין התנועות היחסיות של האצבע שלך והאירועים שעוברים מתחתיה. אך אתה (האצבע) לא זהה.

אל תזוז, היה דומם. דמיין את כל הזמן שבחייך כספר גדול שנמשך תחתיך משמאלי לيمין. איןך נע בזמן...האירועים של חייך חולפים לך בעוד אתה נשאר ללא תזוזה. בכדי "לחיות ברגע" כמו שיכולים מורים לך, איןך צריך להשיג מכוניות נסועת. למעשה,ippi נקודת המבט הזה אין לך אפשרות אלא לחיות ברגע הנוכחי. לא דרוש שום מאץ. כל שעלייך לעשות הוא להיות מודע למה שקורה ממש עכשו, וזה תמיד באותו הרגע. מה שקורה ברגע הנוכחי משתנה ללא הרף בעוד הספר נמשך תחתיך בקצב קבוע, אך אתה קיים אך ורק ברגע היחיד בו הכל קורה. הרגע זהה. עכשו.

בשבח השכל שלך

השכל שלך מדרחים. מגיע לו שנדבר ישר אליו:

שכלו של הקורא היקר,

אתה מדרחים. חלק מהעמודים הבאים אולי יראו כמאימים עליהם ועל היכולות האדריות שלך, אך פחדיך אינם מבוססים. כל למידה, הבנה, וידע נמצאים בתחוםך. היכולת שלך לזכור את העבר, לצפות את העתיד, לעבדשפה, ולבצע חישובים היא מדרהימה. ולא תלות בעומק שבו ישפיע הקורא מהעמודים הבאים, הביצועים שלך בפסיכומטרי ובערבי הטריוויה (...אתה היחיד שידעת שקיומו היה בירת אקוודור!!) ישארו ללא שינוי.

שכל וזמן

האם האכרנו שascal מדהים? הוא באמת מדהים, אך יש דבר אחד שאין ביכולתו לעשותו. הוא לא יכול להיות מודע עכשו לרגע זהה. הוא יכול אך ורק למנוע מכך להיות מודע לרגע הנוכחי.ascal יכול לזכור את העבר. הוא יכול לחשב קדימה אל העתיד. הוא יכול לעבד דברים שקרו לפני regium ספריים ודברים שצפויים לקרות בעוד מספר רגעים. אך הוא פשוט אינו יכול לבצע את פעולותיו ברגע הנוכחי. רק במצב של מודעות חסרת-חשיבה (מה שאומר 'הכרה מלאה של מה שמתרכש, אבל בלי לחשב על זה') אתה יכול לחוות ולהעיר את רגע ההווה שבו מתרכשות בסופו של דבר כל חוות הרים. הדבר דרש קצת אימון ובחינה עצמית כנה כדי להוכיח שהזנה נכון. אז בוא נעשה זאת.

בחר חוץ בחדר והסתכל עליו. קשה מאוד שהascal לא יתחיל בתהליך האוטומטי של מתן שם, הסבר, ומionario של החוץ. לדוגמא, נגיד שבחרת להסתכל בתפוח אדמה. אפשר פשוט להיות מודע בתפוח האדמה ברגע ההווה, אך סביר יותר להניח שהascal לוקח פיקוד. "זה תפוח אדמה", הוא אומר. ואז הוא הולך וחושב על כל חוותות הקשורות לתפוח אדמה שקרו לך בעבר עד שאחת מהמחשובות הללו מעוררת קו אחר של חשיבה...שהזנה בסדר גמור, אך אז אתה כבר לא מודע לרגע ההווה. אפילו ציהוי שלו כתפוח אדמה מספיק בשביל להסיט את המודעות שלך מרגע הנוכחי אל תוךascal (שהוא מדהים, כפי שעליינו להוסיף). הסטת מיקוד המודעות שלך מהרגע הנוכחי אל המחשבה היא לא בעיה. הביעות בחים קורות שבאופן קבוע אתה מונע מעצמן כל אפשרות בחירה, כי אתה נשאר לא מודע לעובדה שהזנה קורה כל הזמן.

זה לא כשלון שלascal שלך. גםascal של איינשטיין לא יוכל היה לעבד את רגע ההווה.ascal של ירונ לונדון לא יוכל. שלו לא יוכל. גם שלך לא. אבל אתה יכול ללמידה למנוע אותו מלקחת מונופול על תשומת הלב שלך.

הורדת הילוך לשכל שלך

בעוד אתה מתכוון לקבל את פני ההאהה שלך שקרבה ובהא, יתכן שתצטרכ לشنנות ולהתאים את הדרך שבה שכלך מגיב לסוגיית ה"אני" שלך. כשאתה נשאל מי אתה, זה השכל שלך ש קופץ למרכז הבמה, ומדגיש השגים נבחרים, מערכות וחסמים, או חפצים בעלי חשיבות רגשית מיוחדת. לדוגמה, כשאתה נשאל "מי אתה?", יתכן ותגיב משהו כמו, "אני בוב בארקה, מנהה התוכנית" פחות או יותר", שחקן גולף נלהב, חסיד סירוס בעלי חיים", וכו'. יתכן בהחלט שזה נכון. אך את השכל שלך, כמו ילד חסר סבלנות, צריך להעמיד במקומו. (במיוחד אתה, בוב).

העובדיה היא, שהמוחות החשובים שלנו חולשים בצורה אימפרטנטית ללא השוויה ביחס לתבונות הגודלות יותר שפעילות את גופינו. "תבונות גדולות יותר" נשמע קצת דתי, ואם אתה אדם דתי, הניסים שמתחללים בגוף האדם הם באמת סיבה משכנעת לאשר את אמונהו תיר. אך גם אטייסטים וגם מעריצי רבענים חייבים להודות שהמורכבות של מחוזר הדם, מערכת הנשימה, מערכת החיסון, המערכת ההורמונאלית, וכל מערכת אחרת בגוף שלך מעמידים בצל את יכולות של שכל חושב. אם "אתה" (איך שאתה תופס ומגדיר את עצמן כרגע) הייתה אחראי אפילו לחלוק מהמשימות עליין אחראי הלבלב, בוא פשוט נאמר שזה לא היה يوم חג במערכת העיכול או במערכת פירוק הסוכרים.

וכך, מבלי קשר לשיטה שבה אתה בוחר להסביר את המקור, (אבלוציה, תכנון תבוני, אלורום, המטריקס... לא משנה) התבונה המריהיבה שמתחללת בתוךך מהוות אחז גдол יותר מאשר ה"אתה" מאשר סיפור החיים שהשכל שלך צבר. זה לאcosa עניין... אנחנו פשוט שמים לב שחלק מהדברים שמתרחשים בתוךך הם כל כך מרשימים, שהמוני "אתה" לא צריך להיות מוגדר אך ורק על ידי הסיפורים שאתה נשא עימך בשכלך. זה הכל. זה למעשה קידום עבורך לבצע את הצעד הקטן הזה ולתאמם חלק מתחושת העצמי שלך עם הפעולות הפנימיות המופלאות שמריצות את הציגה.

הצעד הבא

ברגע שתוכל לאפשר לשכלר לקבל שהוא חלק ממך, אך לא כל כולל, נקודת מבט חדשה הופכת להיות אפשרית. תן לעצמך 30 שניות לענות על השאלה הבאה, והתבונן בתשומת לב אליו תגבותו: שכller מעלה:

"כאשר אין לך לובש מכנסיים, מי אתה?"

נו באמת, זה היה רק 4 שניות! זה בסדר, אבל בבקשתה באמת עשה זאת...התבונן בשכל שלך במשר 30 שניות בזמן שהוא מגיש לך תגבותות שונות לשאלתך:

"מי אתה כאשר אין לך לובש מכנסיים?"

טוב, זה היה עדין רק 24 שניות, אבל זה צריך להסביר.
אם הצלחת התבונן בשכל שלך? אלו לא התשובות שהעלאת שחוויות אלא, התשובה לשאלתך הבאה: האם הצלחת התבונן בשכלך? כן?

למה אתה מתכוון? אם שכלך העלה רעיון **ואתה** התבוננת בו...או מי **אתה** בעצם? מי עשו
את התבוננות?

הרגע הזה יכול להיות הצעד הראשון ל עבר התהילה הבלתי הפיך של ההארה שלך. אתה קצת
מבוהל? לא? כן? הכל יהיה בסדר. אולי כדאי שתתנו קצת.

עבור חלק מהאנשים, להיות מודע ליכולת שלך לה התבונן בשכלך שקופה לעצירת הפעמון כדי
שיהיה ניתן להכיר את השקט. כאשר אתה התבונן בשכלך באופן פעיל, אתה מאבד באופן זמני את
ההזדהות הרצופה שהיתה לך קודם עם המחשבות שאתה חשבת. מפיצה הינה שיש לך חלק
נוסף שהוא למעשה זה שצופה בחיים שלך מפתחים... החלק שצופה בשכלך שמנסה לענות על
השאלתך. החשיבה לא מפסיקת אבל השקיעה המוחלטת שלך בתוך המחשבות כן מפסיקת. זה
קצת כמו לעלות לחתת אויר אחרי שהיא מתחת למים.

(דרך אגב, אם כל זה נשמע כמו ערמה מסריחה של חוסר ממשמעות, אל תדאג. פשוט זרום עם זה
(בinternים).

בוא נאמר זאת שנית – החלק שלך שמודע לשכלך אינו אותו החלק שמבצע את החשיבה. ישנים
שני מצבים שבהם אתה יכול לחיות:

1. מזוהה עם השכל החושב, לחלוטין בלי הכרה שהוא המצב.
2. מזוהה עם החלק ה"מודע", בהכרה מלאה שהוא המצב.

יתכן ובשעה שאתה קורא את זה אתה תקוע במצב #1 ושם דבר פה לא מובן, וזה בסדר גמור.
בפרק הבא, נדבר על מספר דרכים שיעזרו לך לחזור למצב #2. אם יש לך אפילו הרגשה
קלה שאנחנו מדברים כאן על משהו חשוב, קרוב לוודאי שאתה כבר חוייר במעבר בין שני
המצבים הלויר ושוב לシリוגון, יתכן גם שambilי לדעת. אתה לא יכול להיות בשני המצבים בו-זמנית.

לא נגידים אם נאמר שכמעט כל הדרמה והבעיות בחיים שלך נוצרים כשאתה במצב #1, וכל
היצירתיות, שמחת החיים, והפתרונות היעילים ובררי הקיימת מגיעים מתוך מצב #2. אתה חופשי
לחיוות בכל דרך שתבחר בכל רגע, אבל אין ספק שיש סיבות מדוע כדאי למדוד עוד על מצב
#2. רוב העולם תקוע במצב #1 כבר כמה אלפי שנים. אך דברים מתחילה להשתנות קצת
לאחרונה.

בוא נלמד עוד איך לפתח את אומנות יכולת המעבר של תפיסת העצמי בין מחשבה לבין מודעות.

החלק שלך אשר מודע

איך אתה מרגיש עכשו? משועם, מרוטק, קשקשני? זאת שאלת פשוטה, אך בו נסתכל בראף של תשובות פנימיות שמתרכחות כשאתה מתחילה לענות עליה. ברגע בו השכל שלך גמר לעבוד את המילים הכתובות 'יכך אתה מרגיש עכשו?', אתה מגיב ע"י שימוש בחילוק המודע שבר, זה שאינו חשוב, בכך לבחן, בתוכך, איך אתה מרגיש עכשו. אנחנו כל כך רגילים לעשות את זה שאולו זה יהיה הלם להווכת כמה התופעה זו בעצם ביזארית, לא מוחשית ולא נטפסת. שום מילים לא יהיו הולומות... יכולת לומר שאתה "MASTER" בטור עצמן או "Margin" את המצב הפנימי הפיזיולוגי או המנטאלי, או "SHOMEA" מה הם הדחפים שלך ברגע. תן שני נקודות ליצירתו של שהמילים הללו בכלל יכולות להגיד את הדבר הזה. קח רגע להעריך את זה שאתה יכול להשתמש בפעולות המודעות, הלא-מחשבתית, כדי להתבונן במצב הפנימי שלך בכל רגע שאתה בוחר.

אולי תרצה ללמידה עוד על התכוונות של חלק ה'מודעות' שאינה חושבת' שבר. אבל זה בלתי אפשרי. והנה הסיבה: "לימוד" ו"הבנה" הן פעולות של השכל החושב (שהוא מדහים).שוב, באותו היחס שבו השקט קשור לציליל, ה'מודעות' שאינה חושבת' קשורה לשכל 'החושב' היומיומי. מכיוון שהשקט מוגדר כהעדר קול, כל צליל שתיצור הופך את השקט לבליtin לאיות, למרות שתוכל לומר שהוא עדין קיים " מתחת" לציליל. מכיוון שה'מודעות' שאינה חושבת' שבר מוגדרת ע"י העדר מחשבה, כל מחשבה שאתה יוצר גורמת למודעות שאינה חושבת להפוך לבליtin לאיות, למרות שתוכל לומר שהוא עדין שם " מתחת" לפעולות השכלית. זו לא התחכחות, או שימוש במונחים קסומים...למעשה זהו מושג מאוד פשוט שבמקרה קיים במקרה העיוור של שכלה. אין לך יכול "להבין" את זה כפי שהיא מבין מושג או רעיון. עם זאת, (זה המפתח) אם התנאים מתאימים, אתה יכול להיות מודע למודעות עצמה, ולכך לדעת אותה מתוך החוויה הישירה שלך. עלייר פשוט להיות מחוץ לשכלך, לצאת מדעתך פשוטו ממשמעו, בכך לחוות זאת.

שאלה: אתה אומר שחשיבות, מודעות ערה, כמו שקט וצליל, מוצאים אחד את השני ולכן לא יכולים להתרחש בו זמנית. אך במהלך הפרק האחרון **כחשותי** על הזות חסרת המנכדים שלי אז הפתתי מודע ליכולת שלי להתבונן בשכל. אפשר לקבל את הכספי בחזרה? [על הספר...]

תשובה: אם ת לבדוק את זה ביטר דיק, תראה שלא חשבת וגם הייתה במצב המודעות הערה בו זמנית. השכל שלך כל כך מפותח (וחסר מעצורים) שהוא פועל כמעט ללא הרף בלי לעצור. מכיוון שהשאלה "מי אתה כאשר אין לך מכנסיים?" הייתה כל כך מגוחכת ומאהה, היו מידי פעם הפסיקות במחשבות בזמן שהשכל ניסה להתקיל את השאלה. היה זה במהלך הפסיקות הללו של מודעות הרקע שלך, שתמיד נמצאת במצב "פעיל", לא היה מחשבות שישחו אותה, ולמשך זמן קצר היא הייתה מודעת עצמה. והתשובה היא כן, אם שמרת את הקבלה [של הספר].

שאלה: טוב, אני יכול להסביר שאתה תמיד 'עכשו'. ואני גם מוכן לקבל שכזאת זמן שאני מעבד מילים ומחשובות בראשי, אני משתמש בשכל שלי. אני אפילו יכול להתחיל לראות, למרות שזה קצת

מעורפל, שמתוי עלי משתמש בשכל, אני לא באמת יכול להיות מודע למה שמתරחש ברגע הנקחי.

השאלה שלי היא... מה הנקודה של כל זה? אני אפילו יותר ספקן מכפי שהיית קודם.

תשובה: אולי יש לך שכל בריא. אנא המשך לקרוא.

שכל חסר מנוח

אם אתה דומה לרוב האנשים, אתה לא מודע לכך שהשכל שלך מתחילה עכשויה לחזק את עצמו בагרסיביות בקרב על תשומת הלב שלך למודעות הרקע. "למי אכפת?" הוא שואל. "AIR כל השטויות האלה ותרמו לי בעtid?" אלו פשוט משחקי מוח מטופשים שאפילו לא מתקרבים לחשיבות של שאר הדברים שאני צריך לחשב עליהם...". אז אתה מאבד את עצמן לזמן מה במחשבה על כך שכנראה השארת את הגז Dolik (לא השארת).*

אתה יכול להיות מודע באופן מלא אך ורק לדבר אחד בכל רגע נתון. לחץ את האצבע והאגודל שלך יחד עד שתתחליל להיות לא נוח והפנה את כל תשומת הלב שלך להרגשה הזאת. טוב. הרפה. בזמן שעשית את זה, כל החזרות שמרכיבות את המצב הנוכחי שלך בחיים היו מחוץ למודעות לזמן קצר זה. כמובן, שכעת הן חזרו והחיים שלך נמצאים בדיקת אותו האבל שהם היו לפני תרגilio האצבעות חסר המשמעות לכאהורה. אז מה העניין?

* או אולי כן?

זכור את הקטע עם מפקד המשטרה/רוצח, משקפי-שמש-על-הראש-שלך מהחלקים הקודמים, ואיך הם היו דוגמא ל"מהפרק של התבוננות רפלקטיבית"?

הAGO הוא מהפרק התבוננות הרפלקטיבית האולטימטיבי. הוא נוצר כאשר השכל המדרים שלך מסתכל על עצמו ואומר, "זה אני". הוא חושב על כל נכסים שלך, מערכות היחסים, ההישגים והדעתות שלך ואומר, "זה הכל **אני!** אלו הדברים שעשיהם אוטוי מי **אני!**" והוא צודק. לשכל יש זהות מורכבת שבנוייה מכל הדברים הללו וצדוק מצדו להתייחס לעצמו כ-"אני".

אבל זה לא אתה, או לפחות לא כל מה שאתה. ובבלתי שנתייג אותו הדבר רע או כאיב, מדויק לומר שהוא בעצם טבעו שלAGO למשוך את כל המודעות שלך אל תוכו, אפילו על חשבון האושר שלך, האושר של כל הסובבים אותך, והיכולת שלך לחוות באופן מלא את העונג שבלהיות חי.

ולמה זה? הדרך הטובה ביותר לנסوت על כך תהיה להעמיד פנים לרגע שהAGO הוא ארגניזם בפני עצמו. לפני שנמשיך, אני רוצה/Shihiha ברווח שאני לא באמת אומר שהוא ארגניזם בפני עצמו... זאת רק מטאפורה שבמקרה עובדת מועלה למטרות של תיאור. אז, אם **נעמיד** פנים שהוא ארגניזם עצמאי, הגיוני שהוא בטבעו להלחם עבור הישרדוֹתוֹ. קודם אמרנו (ויתכן שוויידאת זאת מתוך החוויה הישירה שלך) איך השכל והAGO מפסיקים לרגע לשלוט כל אמת שאתה מודע לחלוּתוֹ, השכל והAGO שלך היו חדים מלתקיים. لكن פועלAGO למנוע תרחיש זהה בכל מחיר. הדרך העיקרית שבה הוא עשו זאת היא אומר 'לך' ש'אתה' ו'הוא' (AGO) הם אותו הדבר. אם 'הוא' יפסיק להתקיים, אפילו באופן זמני, אז 'אתה' תפסיק להתקיים, או משחו צה.

אתה יכול להיות המגשר של הקונפליקט הזה. הזמן אתAGO שלך ואת המודעות שאינה חושבת לארוכה משוטפת ותרגיע את שניהם שאתה אוהב אותם במידה שווה, ושיש לך תוכניות גדולות עבורם. תאמרAGO שלך שאתה לא הולך להפסיק לנזיר שמוות לחלוּתוֹ על זמן וascal... אתה נהנה מהדואליות של טוב ורע, עונג וכאב, מכבי נגד הפוּל, יותר מדי מכדי שתותהר עליהם עדין. אתה רואה תוכל לראות שניתן לחוות את החלקים האלה של החיים אך ורק על ידי שימוש בשכל. מצד שני, יתכן אתה מוכן גם לקבל את העובדה שכារ המודעות שלך ממוקדת במלואה ברגע הנוכחי, לא יכולות להתחולל דראמות, קונפליקטים או עצב בחיים שלך, ושהאפשרות הזה נגישה לך בכל רגע, תמיד. ככל היוטר עלולות להיות תוצאות פיזיות פנימיות אשר אם אפשר לשכל לפרש אותם, יכולות להפסיק לסיפור עצוב. אך כל מה שתוכל למצוא ברגע ההווה הוא שלוחה מוחלטת ואת שמחת החיים.

שאלה: שיטויות במצ'ז. ניסיתי להיות מודע לרגע ההוויה בדף 10 הדפים האחרונים ואני יכול להבטיח לך שהחיכים שלי עדין בזבל.*

תשובה: החיכים שלך נראה ימשיכו להיות בזבל לעוד זמן מה. אם אתה רוצה שנסיבות חייך החיצונית ישתנו, תצטרכך להתחיל בהתאם את מצב המודעות שלך ממש עכשו.

כדי להיות הוגנים, האגו שלך מצטיין באופן *יוצא מן הכללי* במה שהוא עונה. למעשה, אם היינו רוצחים לדמיין את מסע חייך כמאבק בין "אתה" לבין "הego שלך" על השליטה במודעות שלך, הייתי אומר שאתה בעמדת נחיתות אדירה. עם זאת, כדי לאזן את מגש המשחקים, החלק השני של ספר זה יחשוף את ספר הטריקים של האגו כדי שתוכל ללמידה את האסטרטגיות האהובות עליו. אחרי זה, אני הייתי מהמר עלייך.

* משتمעת השאלה "רוצה להגיב?" – אז כן, זה נספר בתור שאלתך.

חלק שני

שלשות האג'נדות

האג'נדת של האגו שלך = להבטיח את הישרדותו על ידי שכנו המודעתות שלך להמשיל להזדהות באופן מוחלט עם מחשבות, בעיות, אמן.

האג'נדת הרבה ספרים ומורים דתיים/רוחניים = לעוזר לך לשחרר את עצמך מהego שלך ולהגיע למצב נצחי מאושר ב'עצמך', בלי זמן, ובלאי שכל.

האג'נדת הספר הזה = לעוזר לך להבין טוב יותר את שתי האג'נדות הנ"ל. אחרי זה, אין שום אג'נדת. איך תרצה לנסות ולמצוא איזון בין שתי נקודות המבט המשלימות האלה זה תלוי בך.

אני לא אומר את זה כדי לرمאו שאחת מהאג'נדות (כולל השלישית) טובה יותר מהאחרות. הסיבה היא פשוט שהשכל יכול להיות לעיתים יוצר מאד רגיש, וסביר שהego שלך יתרנה יפה בפרקם הבאים אם הוא ידע שאין כאן שום אג'נדת אנטיאגו.

רגשות

חלק מרגשות טוב, חלק מרגשות רע. כולן צריכות את השכל שלך כדי לפעול.

רגע הוא תהליך תלת-שלבי שמערב פעם את השכל ופעם את הגוף. בהתחלה, השכל חושב ממחבה... "שכחתי להגיע לטור אצל רופא השיניים שלי היום. שיט." אחר כך, הגוף מגיב לממחבה זו בתבנית מותנית – קבוצת מעבירים-בין-עצביים משתחררים בתוך המוח שלך, הכתפיים עלולים להתקשת, האישונים להתרחב מעט, מספר שרירים להתקוץ, וכו'. ואז, השכל מזהה את התבנית המוכרת זו של שינויים בתגובה הגוף ואומר לך שאתה חש ברגע שמיוצג על ידי תבנית זו.

אם איןך מסוגל להביא הכרה מודעתה של רגע הרווה אל תוך מחשבותיך ורגשותיך, הם ייצרו לו לא מנצחת-עצמיה שתאריך במידה ניכרת את משר התרחשותם, וסביר שגם תגרום לך ליוצר מחדש בצורה לא מודעת את האירועים החיצוניים בחירות שיתחילו שנית את המעלג.

כפי שזכרנו קודם, ככל רגע נתון המודעות שלך יכולה להיות ממוקדת במלואה על דבר אחד בלבד. בדוגמה של מעלה (cashlett שפספסת תור), יש סבירות גבוהה שתגובה הגוף העוקבות והפירושים השליליים של התגובה הללו יתרחשו "בליעדים". לעומת, אתה לא תמקד בהם את מודעותך כמו שאתה עונה עכשווי, בסביבה בטוחה ולא לחוצה יחסית. במצבים יומיומיים המודעות שלנו אובדת כמעט לחלוtin, שקופה במערכות של מחשבות ורגשות.vr חיים רוב האנשים.

שומד ברגע שכך לא יכול להפיע לך להצליח למנוע את התרחשות התופעה ברגע זה. וזה תמיד הרגע הזה. הבאת מודעות מלאה לכל שלב בתהליך (ראה פרק הבא) תגרור תשפיים באופן מובהק על שמחת החיים שלך ועל איכות חייך.

AIR זה עובד

סדרת ארבעת השלבים של השלכה רגשית יכולה להיות מתוארת כך:

1. מחשבה חדשה
2. התגובה הפיזית של הגוף למחשבה זו
3. הפירוש השכלתי של התגובה הוא כרגע
4. מחשבות ורגשות חדשות נוצרות במצב זה

לעת עתה בואו נגד שהמעבר משלב 1 לשלב 2 נמצא מעבר לשליתך המידית. מה שרוב האנשים לא מבינים הוא שהמעבר משלב 2 ל-3 או מ-3 ל-4, עשוי להיות לחלוthin תחת שליטך במידה ואתת מודע לאופן שבו הדברים פועלם.

יהיה אולי קל יותר להתחיל עם הרגשה חיובית*. חשוב על משה שהשגת שగורם לך גאווה. ברגע שבו אתה עושה זאת, הגוף החול בתגובה הפיזיות למחשבה זו. עכשו (זה קצת קשה בהתחלה), נסה לא להגיד את התחששה בתור "גאווה" או אפילו כ"טובה". פשוט תרגיש אותה, ונסה להרגיש בצורה גופנית את מה שמתתרחש. תבחן שהascal מנסה כל הזמן להקשות מילים או מחשבות לחוויה. בנקודה מסוימת תגלה, שלפני שהascal משיר שם להרגשה הספציפית, ישנו פשוט אוסף של תחושים נפרדים חסרים שם.

צריך לשים לב שם בכלל הצלחת לבצע את זה, אתה שוב משתמש אך ורק בחלק מודעות הרקע 'שaina-חוشبת' שבר ב כדי לצפות בזה. החלק החושב, הפעיל, שלascal יוצא לנוח בזמן שאתה הופך מודע לתחושים גופניות פנימיות.

ברור שקשה לעזר מחשבות מלאגיאושוב. למרבה המזל, המטרה איננה להיות מסוגל לבלם לחלוthin מחשבות חדשות. כאשר אתה ערני, כל מחשבה חדשה שמנפיעה דורשת את אישורך לפני שהיא הופכת לרכיבת מחשבות דורות. בקרוב תגלה כמה מהמחשבות החדשנות אין שות את זמך, במיוחד כאשר כל אחת מהן יכולה להתחיל שוב את המעלג מהתחלתה.

כפי שאתה יכול לצפות, כשאתה יכול למנוע מחשבות רגשות תגובה לעורר שוב את המעלג, הפעולות והאינטראציות הבאות עם אנשים אחרים מקבלות איות שונה. לא רק שהרבה בעיות ישנות מתחילה פתאות להיפתר, אלא גם הרבה בעיות חדשות בכלל לא נוצרות.

* האמן לי שאני מודע כמה זה נשמע "עדין-חדש", ואם אתה 'אגניב' במובן גברי קונבנציוני, אז זה נשמע כמובן כאילו מבקשים ממי לצייר קשת בענן וחדי-קרן בצבעי אכבעות. אך זהו תרגיל כל כך טוב שבכל זאת כדאי לך לעשותו, אולי שאף אחד לא מסתכל או בזמן צפיה בשידור מיוחד של אליפות אומנויות הלחימה המשולבות בוידיאו-און-דימנד.

ספר הטריקים של האגו

אם צפית פעם בסדרת הריאליות "סופר-נאני" בטלוזיה? הרעיון הבסיסי הוא שמתפלת קשוחה אך אהבתה ונכמת לחיים של בני זוג שלדים ממשיכים טורו. ההורים לא מסוגלים לכפות חוקים או לשמור על סמכות, אז האומנת מגיעה להושיע על ידי עזירה בהשלטת חוקים ברורים ושיטות משמעת. בסופו של דבר, אנו למדים שהילדים אינם בעיתאים כל כך כפי שנראו לראשונה... הם רק היו צריכים שהוריהם יהיו נחושים ועקביים. אחרי התנודות הראשית (כמו צעקות והתקפי זעם) הילדים רואים שהדברים הם גם לטובה האינטראסים שלהם.

הנה חלק מהדברים הרבים שהאגו עשו כדי להחזיק שליטה במידענות שלך:

1. האגו יאמר לך שמה שחסר בחיים שלך קיים בעtid.

אם אתה מאמין שסוף סוף תרגיש שלם כאשר תשיג את העבודה, הקידום, בן/בת הזוג, התינוק, הנכד, הביטחון הכללי, המכונית, הבית, התהילה, הכבוד, ההכרה, הניצחון בספורט, או כל מטרה עתידית אחרת? אם במקורה יש השגת חלק מהדברים הללו... ברוכותי...למשך תקופה קצרה יתכן ובאמת תרגיש שלם. מעוניין, זו לא השגת המטרה שגורמת לך להרגיש ככה. אלא, לתקופה קצרה לאחר השגת המטרה, השכל/האגו שלך לא מסתכל קדימה לעתיד בחיפוש אחר זהות. באופן זמני מותר לך לחוות את הרגע הנוכחי. אז אין זו באמת הסירה החדשה או הניקוד הגבוה בפקמן שגורמים לך להרגיש שלוה, אלא שחרור קצר מהמשימה הבלתי אפשרית של "מציאת עצmr" בעtid.

למרבה הצער, לא משנה מה הם הישיגר, מערכות יחסיר, והנכדים שבבעלותך, בקרוב יצמיד האגו את עצמו לבעיה נוספת שזוקקה לעתיד כדי להיפתר. "מצטער, אתה עדין לא יכול ליהנות מהרגע הנוכחי", הוא יגיד, "...לא עד שתיפטר הבעייה הבאה. והבעייה הבאה היא זו שבאמת משנה". אם אתה יכול לראות שזה כבר קרה לך שוב ושוב? תוכל לבדוק בתבנית הזה בחים שלך, כמו גם אצל שותפים לעבודה, חברים, שכנים, מפורטים, ואנשים אחרים שנראה שיש להם מה שאתה חושק בו. מסיבה כלשהי, גם הם עוד לא מרגיזים שלמים.

הדבר השניsti טוב שיכל ליקרות לך הוא אם פתאום תשים את כל המטרות שלך. כה, כשתגלה שאתה עדיין לא מרגיש שלם (ולא תהיה לך ברירה, אלא לשкол פרספקטיביתך אחרת). הדבר הטוב ביותר הוא להבין **עכשווי** שהAGO תמיד ימצא בעיות חדשות שמנועות ממך להיות ער לחלותו לרגע ההווה.

שאלה: אז, האם עלי להפסיק לנסות להציג את המטרות שלך?

תשובה: ממש לא. אך במקומות רבים על מצב עתידי שיכל להתקיים אך ורק בשכלך, מקד את מודעותך בכך שבו אתה נוקט נכון. דרך אגב, אם תעשה כך תגדיל באופן משמעותי משמעותי את היכולת שלך להציג את המטרות העתידיות שלך.

2. האגו יאמר לך שהפור עיר לחלוtin למצוות הגוף הפנימי שלך ממש עצשוו יהיה דבר לא נעים להחריד או בזבוז משעם של הזמן שלך.

אתה בטח לא במצב רוח ממש גרווע עצשוו אם יש לך כמה דקות לקרוא את זהה. אבל אם אתה לא הדלאי לאמה*, בטח יש לך איזה שאריות של חרדות או עצב שעוכנים בתוכך. תנו לעצמך להרגיש במלואן את התוצאות הגופניות שמהוות סמןם מטריים לרגשות. הנה לא הכי טובות, אך הנה לא כל כל נוראות, נכון?

מדוע אומר לך האגו שהוא לא נעים או בזבוז משעם של הזמן שלך? כי היכולת שלך לראות אותך ברגע הנוכחי במלואן גורמת לאגו לחדר מלתקיים. בזמן שאתה במצב הזה, אתה לא מודע לשם שלך, להיסטוריה שלך, לעתיד הצפוי שלך, או לביעות שלך. זהו מותן זמני של האגו. לטובת המשחק ההוגן, חשובCut על השם שלך, ההיסטוריה שלך, או כמה מהבעיות בחיים שלך. השכל/ego יכול לראות שאתה לא הפכת לאומבי אחרי הכל.

* חי, דלאי.

3. האגו יאמר לך שהחכמים שלך מאוד בעיתיים כרגע.

איזה בעית יש לך בחיים עצשו? בחר שתים מהחבריות עלייך.

ויתכן בהחלט שbamן שקלת את האפשרויות שלך, נתעה לך חנית בירך. במקרה זה, אם הצלחת לרשום את החנית בין שתי הביעיות שלך, אני מסיר בפניך את הכווע. זאת באמת בעיה עצשוות.

אבל סביר מאוד שהבחירה השנייה שלך אינה בעיה באמת ברגע זה. כאן אני צריך להיזהה, כי בטח בחרת משהו חשוב שמטריך אותך, ואני לא רוצה שישמעו כאילו אני מזולג בערכה. הבחירה שלך היא לא ספק דאגה לגיטימית...אבל האם זו באמת בעיה ממש עצשו? סביר להניח שלא, אם אתה מסוגל לשבת כאן ולקראות את זה.

הסיבה שחשיבות להבhor נקודה זו היא מכיוון שהגוף שלך, בניגוד לשכל, לא יכול להבדיל בין בעיה אמיתית עצותית לבין בעיה דמיונית שעלולה להתறחש או שלא להתறחש בעתיד. לדוגמה, אם אתה שוכב במיטה בלילה אוכל פחדים פן יתרוף אותו בעתיד כריש, תגבות הגוף יהיו מאוד דומות במצב בו אתה נמצא בכלוב מתחת למים באותו מקום בו איום שכזה באמת קיים. במקרה האחרון, התגבות הלו יוכלו להציג חיים; במקרה הקודם, הן לא עשוות הרבה יותר מאשר להפריע לתפקידו הנורמלי של כל מערכות הגוף.

אז, קח את הבעיה שבחרת ושאל את עציך האם היא באמת טומנת בתוכה סכנה מיידית עבורה בכל צורה שהיא. אם כן, הנה את הספר ותפос את דוחה-הכרושים. אחרת, שים לב איך האגו שיטה בר לחשוב באופן כפוי על העתיד במקום לחווות את השלווה היחסית שקיים עכשווי, ברגע זהה.

שאלה: אבל החדרה שלי משרות מטריה! בקר שאינו דואג, אני נזכר כרגע שיש בעיות שעדיין לא טיפולתי בהן. הדבר מועיל לי. האם אתה מציע שאשב כאן ואתענג בשימוש בזמן שבעיות החיים שלי עוברות בסך ללא התייחסות?

תשובה: זהה שאלה רוחחת שרוב האנשים שואלים בנסיבות מסוימת. אני מძיר בר להתבונן בנסיבות של התגובה הבאה במסגרת ההתנסויות שלך בחיים:

השאלה כוללת מספר הנחות. היא מניחה שיש לך חרד מיציר פתרונות, שיש לך שלו הוא ריק, ושאדם עם שלך שלו צפוי לשבת ללא פעולה. מה שתגלה הוא שאתה מכיל פתרונות חבוים בערימות שאתה של מחשבות חרדה מתחרות, בעוד שאתה שלך שלו מסיר את הערימה. מה שאתה מזור הניסיון (ולא מזור קריאה של מה שכתוב פה) הוא שאתה מחשבות ופעולות פרודוקטיביות מתרחשות במיזוג מדהימה כאשר המודעות שלך אינה נשכפת למחשבות רגשיות כפויות. ת策ר או לתרגל להיראות חכם, בעל תובנה, ופרודוקטיבי לאחרים, כשהמציאות אתה בסך הכל רואה ומגיב לרגע הנוכחי תוך בהירות.

שים לב, אם השגת אי פעם דרגה גבוהה של מיומנות בכל סוג של מלאכה, יתכן וחווית את התופעה הזה מבלי שטעם מחשבה הייתה נחוצה. במצב של מודעות עצושיות, הפעולות פשוט מתרחשות, ואיכות של העבודה עולה על מה שהיה אילו היה צריך לדאוג אם אתה עשה זאת כמו שצריך.

לסיום, כשאתה אומר 'החרדות שלי משרות מטריה', אתה צודק. כשאתה חרד, זהה תזכורת שהשכל משך אותך החוצה מהרגע הנוכחי. בלי התזכורת הזאת, אולי היה שוכח שיש לך בחירה.

4. האגו יאמר לך שתה טוב ומיויחד.

הAGO מאד, מאד חכם. מי לא רוצה להיות טוב ומיויחד? רוב האנשים יכולים להבחן בבעיות שנbowות מהחסרונות שלהם.

אבל אנשים כמעט אף פעם לא מודעים לבעיות המתמידות שהם גורמים לעצםם ולאחרים עקב התכונות הטובות שלהם. אתה אולי אדם מאד דיבוקני ומתחשב בזמןם של אחרים. אתה לא נוהג לאחר, ואם מסיבה בלתי נמנעת כלשהי אתה עומד לאחר, תעשה כל מה שמשתאים כדי להודיעו לאנשים מראש. אם לא תצליח להשיג אותם, תנצל בנסיבות השתגעו ותפיצה אותם בצורה כלשהי אחר כך מבלי שהם יצטרכו לבקש. זה גдол! איך תכונה נפלאה!

ובכן, אם אתה אדם שכזה, סביר שאתה משבחים אותך עליך. ועבור כמעט כלAGO, זהוי האידמנות בלתי ניתנת לשינוי לביסוס זהות. "אתה טוב ומיויחד מכיוון שאתה דיבוקני ומתחשב בזמןם של אחרים", אומר לךAGO. זה מצב שבו כולם זוכים, לא רק כי זה נותן הרגשה טובה, אלא גם בغال שזה משפר את חיים של אחרים. נכון?

ובכן, יש לך צד נסתר. כל פעולה שמקפת תוכנת אופי זו, היא וכשלעצמה, דבר די טוב לכל הצדדים המעורבים. אך המחשבה "אתה טוב ומיויחד" יכולה להתקיים רק אם שכל מסוגל למצוא ניגוד אצל מישחו אחר. אם כולם היו בעלי התכוונות הללו, כבר לא הייתה טוב ומיויחד, לפחות לא בדרך זו. מבלי שתדע את זה באופן מודע,AGO יחפש את הניגוד לו בכל מקום שתלך. הוא אהב כשמכניםים אותו לא-נחת, או לצפות באחרים נכנסים לאי-נחת, בغال אנשים שאינם מתחשבים כמוך. זה הרגשה מצוינית להיות מוצלח ומיויחד!

למה לעזר בהרגשה שעשו לך עול (ובו זמנית מבלי דעת, לשמהו)? ספר לכולם כמה האדם הזה היה חסר התחשבות! הפץ את החדשות או, לחילופין, התבונן בשכל שלך אומר לעצמו שוב ושוב כמה האדם الآخر הוא רע, או כמה רעה סיטואציה אחרת.

טוב, הדוגמא הבאה: אקח כאן הימור ואני שאת לא דוגמנית-על. תארו לעצמך שאת שומעת שתי דוגמניות-על מבריאות אותך על שהמראת שלך הוא ממווצע להחריד. תוכלני לנראה להבחן די מהר בשתיות של זהות-AGO-מבנה-היפות של שכון. אולי תתפתי לקרוא כמה חברות ממוצעות-מראת כדי לzechוק על השתיות הבלתי תאומן שלחן (של הדוגמניות).

אתה רואה לנו זה הולך? לא לשפוט אחרים על בסיס המראה שלהם הוא ללא ספק תכונה טובה. כשלעצמה, כל פעם שאתה מישם תוכנה זו, אתה הופך את העולם למקום טוב יותר. אך כאשרAGO שלך אומר, "אתה טוב ומיויחד מכיוון שאתה לא שופט אנשים על בסיס המראה שלהם", אתה מחפש באופן לא מודע את הניגוד לך. אתה וחבירך מנמקים אתAGO שלכם בכך שאתם מצביעים על אנשים שמנמקים את שלהם. עם שינוי קל בפרטיהם, אתה הופך להיות הדבר שאתה מבקר.

הוגמא אחרונה: אז עכשו הפטת לאיש מואר [ומוער], מפי אהבה ושמחה וחיות מבלונים בכל אשר תלך. אתה עושה באופן קבוע פעולות של התחשבות וחמלה, אבל איןך מחפש את זהותך בפעולות הללו. כשאחרים נראים חסרי-התחשבות, אתה קולט שהמודעות שלהם לכודת באגו שלהם, והם אינם יודעים מה הם עושים. "בני תמורה לא מוארים, מסכנים", אתה אומר לחבריך המוארים. "אני מקווה שיים אחד הם יראו את האור, כפי שאנו רואים".

הAGO מאד, מאוד מתוחכם.

5. האגו יעביר הילוכים מבלי שתדע את זה.

אולי בהתחלה שכלך הרגיש לא בנוח עם הרעיון בספר זהה. יתכן ובמקום מסוים לאורך הדרך התחלה ליהנות מהתהילה, וכעת אתה מרגיש כאילו הסרת קווי עכביש מעל אמונות ישנות שתמיד ידעת.

זה דבר יפהפה, אך לרוב אחרים מגעה מכשלה נפוצה: כל זהות מושגית שאתה יוצר סבב "היווך מישחו ש' מבין את זה' בניגוד לאנשים פחותים שלא'" זה פשוט האגו, כתוב בגדי נשף חדשים.

לאחר מכן, אתה הופך למישחו שעלה דרגה מעל אלו ש-'מבינים את זה', אך מזדהים עם זה שהם מבינים את זה' והופך להיות דוגמא נוספת יותר של גדלות רוחנית.

ולתור מחלת הארבב אתה יוד ...

6. האגו שלך יאמר לך שאתה צודק לחלווטין.

הדבר דומה מאד לצורך להרגיש טוב ומוחד, אך הוא דורש התייחסות מיוחדת.

תחזיק מישחו – האגו שלך עלול להגיב קשה לפסקה הבאה:

בכל פעם שאתה מרגיש תסקול, כעס, עצבים, רוגז, או עלינות מוסרית לפני אדם אחר או סיטואציה כלשהי, ההרגשה נובעת לגורם מהזדהות האגו שלך עם צד אחד בסיפור. לא רלוונטי אם נקודת המבט שלך נcona או אם האדם الآخر באמת עשה מישחו ממש נוראי. אוסף התחששות האישיות שמתרכחות בתוכך, שמתפרשות אחר כך על ידי השכל כהרגשות שגורמות לך להרגיש רע, נובעת אך ורק מה הצורך של האגו שלך להרגיש צודק.

"איך יתכן שזה נכון?!?" הרגע רأיתי את השכן שלי משגר גור חתולה מתוך תותח! אני מזועע
זועם על כך! אתה לא יכול לומר לי שהזעם שלי לא מוצדק!"

ובכן, גם אני הייתי מזועע וזועם, מכיוון שגם האגו שלי מזדהה עם האדם שלא משגר גורי חתולים
מתותחים. אבל, באופן תיאורתי, אדם יכול להציג לפעולות של השכן שלו באדישות או אפילו
באישור.

ישנם שני אירועים נפרדים שמתרחשים בשכלך כשאתה מאמין שאתה צודק. הראשון הוא הערכה
פешטה של העובדות. אתה רואה שחוسر צדק או טעות עובדתית קرتה למישחו אחר, או
שסיטואציה אינה הוגנת. החלק הזה ניטרלי מבחינה רגשית, ואתה לא לוקח את זה אישית.
החלק השני הוא ההצמדות הרגשית של האגו שלך לנקודת מבט זו... זו הרגשה טוביה להיות
צודק, אפילו אם הסיטואציה הכלולת עשויה אחרת אומלל. האגו שלך ריצה לחת את זה באופן
איש. כאשר השכל שלך נצמד לרכיב זה, חלק ממרק כבר לא רוצה לפטור את הביעות באופן
מלא, כי זה ימנע מマー את הרגשה הטוביה שmagua מהיותך צודק. רובנו מכורים מדי לרגשות
הלו מכך שנוטר עליהם חלוטין. עם זאת, אם תוכל להיות מודע באופן עקבי לתופעה הזאת בזמן
התראותה, האגו שלך יאבד בהדרגה את יכולתו להפריע לך לפטור בעיות בצורה מיומנת.

זהאתגר אמיתי. הדבר דורש לא רק את כנות עצמית, אלא גם את נוכנותך לוותר על דרך בדוקה
(אם כי דיספונקציונלית) להרגיש טוב. זה שווה את המחיר. חסיבה תגובתית, כעסנית וכפייתית
יכולת לפעול ללא הבחנה במשך שעות וימים (או שנים) אם אין מודיע עד כמה מוחלטת הפעכה
מודעתך להיות שקופה בהפעילות השכלית שלך.

לחווות תשובות רגשיות זה חלק מהחיכים. איבוד יכולת לעורר מחדש מודעות של הרגע הנוכחי
היא מקור שכיח לסבל מתמשך עבורך ועbor כל מי שסביר והוא בר מנעה. עלייך רק להיות
מודע למה שמתרחש בתוךך.

7. "מה הפואנטה?"

השכל/ego שלך שואל באופן קבוע את השאלה הזה בצורה זו או אחרת. איך זה יהיה לי שימושי
בעתיד? אלו השאלות יהיה להן על החיים שלך? האם המושגים החדשניים הללו יעוזו לי לפטור את
הביעות הנוכחיות שבחיים שלך? מנקודת המבט מונחית-זמן של השכל, אלו הן שאלות הגיוניות,
פרקטיות, ומאוד נכון לשאול אותן.

למרבה המזל, מסתבר כי יש סיבות מאוד מעשיות, מבוססות-עתיד לטיפוח האמונה של מודעות
רגע ההווה. כל מי שחי באופן קבוע במצב זה יגיד לך שפתרונות לא צפויים מתחילה להופיע
בחיים שלך ברגע שבו מד-המודעות עולה לנקודה כלשהי מעל לאפס. אתה לא חייב להיות במצב
זה כל הזמן... אפילו מספר פעמים ביום מחוללות הבדל עצום.

הAGO יגיע אז אולי למסקנה שאתה צריך עוד זמן לתרגל ולשפר את המצב של 'מודעות חסרת-מחשבה'.

8. "אתה צריך זמן לתרגל ולשפר את המצב של 'מודעות חסרת-מחשבה'."

זהו אولي הטריק כי משכנע מכולם.

ביהויך מודע לתוצאות של הרגע הנוכחי... דברים שאתה רואה, שומע, מריח, טעם, מרגיש, או חוווה בפנים באמצעות תפיסות שאין מחשבתיות, הם תמיד פשוטים ומציעים לך חוות טהורה של העולם בתוךך ומסביבך.

בנוסף, (ופשט תצטרכ לסתור על המילה של מישחו חיזוני עד שתחוווה את זה בעצמך באופן קבוע), הייתך מודע לחלוין לרגע ההוויה הופכת אותך מפסיק פגם ועיר של האנושות לערוץ של יצירתיות ואיכות. אתה נשאר פסיק פגם ועיר של האנושות, אך שהוא מדהים מתחילה להתרחש 'דרךך'. אתה הופך לנגן הדיסקים הפגם שמנגן את השיר המושלם.

במצב זה אתה במלוא הערות, במלוא הדרכות, ובמלוא החיים. הבעיות שלא נתונה למשא ומתן של החוויה האז היא השהייה זמנית של השכל החושב. כתוצאה לכך אתה משיל כל תחושה של האזרחות, כל תחושה של עצמיות. האם האゴ שller עדין אומר לך לפחות מכך? הפחד מתנדף כשאתה מבין שאתה תמיד יכול לחזור להיות המוכרת שלר מתי שרק תרצה. לא תאבד את הגישה לשכל, בדיק כי שלא איבדת את הגישה לפמות כשראית את הפנים (ולהperf). אם כן, הקורתה של הספר היא מטעה...אתה לא באמת מאבד את השכל. אתה פשוט לומד שיש לו מtag "הפעלה/כיבוי", ואתה שולט בו. תחת עצמך אפשרות לכבות את המתג ללא פחד הוא התעוורנות שלר. הוא ההארה שלר.

"אני רוצה להתנסות בזיה בעצמי!" אומר האגו של הקורא. מהמיליה 'רוצה' משתמש מצב עתידי, שקיים אך ורק בעזרת הכישרונות של השכל שלו. המתג עדין דולק.

"אני מנסה להיות ער לרוגע הנוכחי. האם אני כבר מואר?" שואל האגו של הקורא. המיליה "מנסה" מרמזת על מצב עתידי, שקיים אך ורק בעזרת הכישרונות של השכל שלו. המתג עדין דולק.

"אני עצמן מדי או דעתי מוסחת בקלות מכדי שאוכל להצליח בזיה. אולי בשבוע הבא אהיה יותר נחוש להיות מודע לרוגע ההווה". זה לא עובד ככה.

הדרך היחידה שבה זה עובד היא להיות במצב הזה עכשו. הכנע למציאות של הרוגעaha. אתה צריך לקבל את הפגמים שלו, את הפגמים לכאהו של כל השאר, את המצב המטוטף של העולם ואת כל שאר הדברים בדיק כפי שהם ממש עכשו. איןך משלים עם כך שהמצב הנוכחי יהיה קביל בעתיד, אבל איזו לך ברירה אלא לאפשר לרוגע זהה, ורק לרוגע זהה, להיות בדיק כפי שהוא, עכשו.

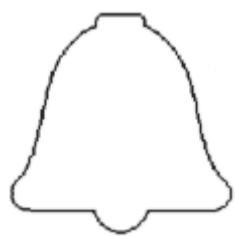
"אני לא יכול לעשות את זה! דברים נוראים ביותר מתרחשים בעולם, וגם לי קרו כמה דברים מאד לא הוגנים. אני לא מתכוון לקבל אותם!"

עם הזמן התקפי העם של האגו שלו ישכו.

לא משנה כמה פעמים אתה חושב שנכשלת במשימה של להיות מודע לחלוין ובקבלה של הרוגע הנוכחי, שום דבר לא אבוד. ושוב זה עכשו, ויש לך אינסוף האפשרויות לעשות את זה נכון. איןך יכול להיכשל, אך כן תוכל לחוש סבל לאורך הדרך אם לא תקבל את הרוגע זהה כפי שהוא. למעשה, לא לקבל את הרוגע הנוכחי בצל צורה שהוא קורה הוא בסופו של דבר, הגורם היחיד שמנע ממך למצוא את השלווה שחיפשת.

כל הדברים שחשובים לאגו שלו בעולם זה – כל הנכסים, השגים, מערכות יחסים, דעתות, ואיךיות שגורמות לך להרגיש טוב ומוחך – כולם יבואו ויחלפו. באף אחד מהם אין מה שיכולים למלא את הרגשות העמוקים של חוסר השלמות שלו לאורך זמן. הדרך היחידה להרגישם של היא ליהנות מהפלה החולף של הדברים בחירות תוך שאתה נשאר מודע לחצי الآخر של ההכרה...החצי שחוף את עצמו רק כאשר השכל דומם. בבא העת, כאשר כל האנשים והדברים שחשובים לך יתחלו לדחות (כפי שקרה לכל הדברים בסוף, כולל הבריאות שלו והצורה הפיזית), המצב הנוכחי של מודעות לא-מחשבתית נשאר ללא פגע, ללא שינוי, נגיש מיידית, וחופשי מתשלום.

בדיק כמו הספר הגנוב זהה. ☺



קריאה נוספת

מה? השכל שלך רוצה ללמידה עוד בעתיד? אני ממליץ על הדברים והספרים של Eckhart Tolle
(The Power of Now, A New Earth, and others)