

אר להיפטר מהשכל בפחות משה



מדריךיעיל להארה, כימי, וקל לקריאה

דיביד נובל, 2006

תרגום ע"י סטו גבע

AIR לקרוא את הספר הזה בחינם

[בחנות]

1. שלוף כיסא והתחל לקרוא. זה לא אמור לקחת יותר מדי זמן אם הכוורת נכון.
2. אתה יכול לגנוב אותו. לא מתאים לר? ובכן, זו אפשרות. אתה נראה כמו מישהו שיכל להציג בראשה את הגברת שמאחורי הדלק.
3. החבא עותק מאחורי ספר אחר שהוא לא בדיק רב-מכר (כדוגמת "טראקטורים מובחרים לחווה, כריכה קשה"). וחזoor לשתחוויה לך שעה פנוייה.

אל דאגה

האם אתה נרתע קצת לשאנסים מתחילה בשפה רוחנית, או אפילו במילה "רוחני"? תהיה כנה. אם זה עאר, אודה שאני כן. במשר שניים, אם הייתי קורא משהו בשפה שנשמעה אפילו רק קצת רוחנית, הייתי מדמיין את הכותב כאיש או אישה הוזם אשר מנסים כמויטב יכולתם להויספ משמעות לחיים שאציבו אותם בדרך כלל.

לאחר מכן, אחרי שקיבلت חינוך נרחב במידעים, הדעות הקדומות שלי הפכו לאמונה שאנשים רוחניים פשוט מחותפים תחליף לבסיס המדעי שיחסר להם. אולי גם אתה מרגיש קצת.

דבר אחד אני יודע – שינוי התרחש בזורה בה אני רואה את עצמי ופרש את העולם סביבי. אף חילק בתהlixir הזה לא צריך להיות מתואר בשום מונח דתי או רוחני, למורות שעתה אני מבין מדוע מישחו אחר מסוגל שכן לבחור לתאר זאת כך. שינוי זה של הכרה (האם זה נשמע יותר מדי רוחני?) הוא ללא ספק ה"הארה" שדוברים רוחניים מדברים עליה, והייתי רוצה שתחווה את אותו הדבר אם אתה מעוניין בכך. אין כי שום דבר מיוחד או יוצא דופן אשר אפשר לשינוי זה להתרחש, ואין שום דבר בעבר שלא יוכל למנוע גם ממך להופיע למועד.

המטרה של הספר זהה ריא להعبر את טבע השינוי המדבר תוך הימנעות כמעט מוחלטת משפה רוחנית. אל תמהר מדי להגיאו לסוף, ונסה לשמר על חוש הומוור לאורך הדרך. אם אנחנו מתכוונים לקחת את התהlixir הזה ברצינות, זה למעשה חשוב שלא ניקח את עצמנו יותר מדי בראציניות. אני מבטיח שלבסוף נגיע למקום שאליו אתה רוצה ללכת.

ספר זה נראה לא בשבילך אם...

1. ...כל השגותיך, מערכות היחסים שלך והדברים שבבעלותך מילאו אותך בהרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת. ברכותי, חברי הדמיוני.
2. ...איןך יודע לקרוא, איןך יודע עברית, וiao אתה עיוור. אף על פי שהרעיון נובע בספר זה עדין רלוונטיים אליו, הדרך שבה הם מוצגים היא ללא ספק מוטה לטובות דוברי עברית אשר באפשרותם לראותו. למעשה, מנוקדת מבט הסתברותית, יתכן אתה נמצא במצב טוב יותר מאשר אחרים לעبور את השינויים העדינים אך עמוקים שמתארחים בمشاركات תחילך ההארה. אולם מהדורות זו של הספר קרוב לוודאי אייננה בשבילך. זה כל מה שאני אומר.
3. ...אתה מתחפש ספר על כוכבי ים. (ספריו הטבע נמצאים מימינך, קצת אחרי המזינים).

ספר זה נראה כֵן בשביל אם...

1. ...כל השגותיך, מערכות היחסים שלך והדברים שבבעלותך לא מילאו אותך בהרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת. איזה מפסיד! (סתם בצחוק)
2. ...אתה מאין שחווסף ההשנות שלך, ומערכות היחסים שאין לך, או הדברים שהcharsim לך הם הסיבה לכך שאינך חוווה עכשו הרגשת שלמות מוחלטת ושלווה פנימית מתמשכת.
3. אתה מרגיש שהספרות הנוכחית על עניינים רוחניים מכילה יותר מדי ניסוחים מוזרים ופחות מדי רכילותות מפורטים \ והומור של חדר האמבטיה.
4. ...יש לך רקע מדעי נרחב או שאין לך אף רקע כזה (אין זה משנה).
5. ...אתה אדם מאד דתי, או מאד לא דתי (אין זה משנה).

שאלות קדם לכותב

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

1. למה שאקשב לרך?

כל מדריך רוחני שווה להקשיב לו צריך להודות שהוא או היא, כאינדיבידואל, לא רלוונטי, ובמקרה הטוב ביותר, יכול רק לסייע לתהילך בלתי נמנע שכבר החל להתרכש בך. כמו הגה כיוון בגין אוניה גדולה, שינוי קטנטע בכךין יכול לעשות את כל ההבדל...

סיבה נוספת לכך עד כאן, נראה שאנו עשוים מאותו החומר. נראה שגם רואים את עצמנו בעלי ראש-פתחן אחר ספקנים, במיוחד כלפי אנשים שמנסים לשנות את הדרך שבה אנו תופסים את עצמנו ואת העולם סביבנו. בידיעה זו, ספר זה מבטא מגוון של רעיונות בדרכים שאני מאמין שהוא עוזר לי אם הייתי קורא אותו לפני מספר שניים.

2. האם אתה מהר?

זו שאלה הוגנת. אולי אתה מאמין מורה רוחני כגורו זקן, אשר בואה עם עיניים פקוחות להרואה וחיבור קצר מבחיל, אשר לבש חלוק \ חולצה רחבה \ קסדת ויקינג, מדובר רק במטאפורות עם קול מתנשף. תיאור זה לא דומה לי, כי אני נוטה להיות עם עיניים ישנוונות יותר.

3. האם הקקי שלך מסריח?

בוחלת. האם אתה מכחך לאיזושהי ישות אלוהית שתוכיח את עצמה מתאימה להיות המדריך המואר שלך? אולי כדאי שתתשאל מחדש את שיטות הבדיקה שלך. אחרת, זהה שאלה מצוינה.

aicot klokhet

תאר לעצמך שקיבלת את האפשרות לשמוע את השיר הכי המושלם שנכתב אי פעם. השיר כל כך מעולה, שלא משנה מה הטעם המזיקלי של אדם, הוא ישבע את רצונו של כל איזין בכל רמה. הבעה הוא שנגן הדיסקים היחיד שזמין הוא קצת פגום. שרות, באיכות נמוכה, חד-ערוצי.

אם תרצה לשמוע את היופי שבשיר עדין תהיה מסוגל, אבל תצטרך למקד בצורה מודעת את תשומת הלב אל המזיקה עצמה. אם לא תכלול את עצמן כחלק מהזוויה, יתכן שתשמעו יותר מהצפופים והצרים ותסיק שהשיר הוא לא כל מושלם בסופו של דבר. ואם אתה ניגש לתהיליך עם הרצון למצוות סיבות למתח ביקורת, האיכות הנמוכה של נגן הדיסקים תעניק לך את מלאה האידמנויות לעשות כן.

נאמר זאתvr... כותב הספר זה הוא נגן הדיסקים. יתכן והaicot שלי לא תמיד גבוההה (אל תספרו לאשתי), אך המסר שווה את תשומת הלב הממוקדת שלו. האין לו. כאשר מה שאתה קורא לא מדובר אליך, האשם את הכותב בנוגע לאותו החלק והמשך הלאה.

לכל הרוחות, למה יש כל כך
הרבה הקדומות בספר זהה?

כפי שנזכר על קר בהמשך, ישנו "טריק" מסוים לשינוי מצב מודעותו של אדם. מכיוון שקר, ספר לא יכול לbuat ולהגיד "עשה קר" או "חווב קר" והשינוי יתרחש בקורא. למעשה, סביר להניח שההפר יקרה. ישנה התנגדות טبيعית בחרבונו אל סוג השני השלילי שציריך להתרחש לפני שנוכל לראות דברים בצורה אחרת, אז ספר צריך להעניק לקורא להרגיש רצוי ולא מאוים לפני הצעת אלטרנטיבתה.

אם אנו עוד בנושא זה, הבעה הכי הגדולה שלי עם סוג הספרים האלה (אפילו חלק מהמודלים יותר) היא שהם נוטים להשתמש בשפה שמרגישה לא מתאימה לאלה שיש להם רקע מדעי והגיוני כלשהו. הנה דוגמא: אם עובר עלייך יום ממושע, ואתה מבלה 15 דקות עם שותף לעבודה שמצב רוחו על הפנים, נראה שאחר מכן תהיה יותר עצבני. זהה הבדיקה וגילתה שנכתבה בשפה נורמלאית. לעומת זאת, יש ספרים רוחניים שיאמרו דברים כמו: "תדירות הרטן השלילית של השدة האנרגטי של שותף העבודה שלך מחדדת עם האנרגיות הרגשות הרדומות שבנפש שלך, מה שגורם להתרמה של...". יאך.

לעת עתה, בוא נגלה את העניינים יחד ונשמח על כך שאנו חולקים את אותה הדעה
הביבורתית. אולי בהמשך נעבד על להיות פחות שיפוטיים, נזהה את הסיבות לכך שאנו מגיבים
בצורה שבה אנו מגיבים....

בכל אופן, רק רציתי להראות שכאשר נוגשים בדרך הנקונה, אז אין אף קונפליקט בין כל רקי¹ מדעי שאולי יש לברין חקירה "רוחנית" לגיטימית אל התשובות ששאלוי חמקו מפרק עד עתה.

חלק
ראשון

חיפוש אחר מי שאתה באמת

בהתנтуן ההיסטורית הארכאה של חיפוש רוחני על הפלנטה, אחת משתי האפשרויות חייבות להתקיים:

- א. אין תשובות שאפשר לגלו.
- ב. יש תשובות שאפשר לגלו, אך שהוא בהן (או בנו) הופך את מציאתם לפרויקט מסובך.

משהו בתוכך מאמין שב' היא האופציה הנכונה. או א', אני מניח (למה אתה קורא את זה?).
הסיבה לסבירו הוא שהוא שוכן לך, פשוט לא בהקשר של הדברים האלה.

לדוגמא, מכיר את העילילה ש愧 אחד לאצליח לגלו ממי הוא הרוצה מכיוון ש... הנה זה
בא...זהו מפקד המשטרה! וואו, איך היפוך. או כשאתה מחשוף בכל מקום אחר משקפי המשמש
שלך אך לא מוצא אותם בגלן שהם על הראש שלך? או כשאתה מגיב לכל ההאשמות עד
שמי שהו מאישים אותך אתה יותר מדי מתגונן?

מה המשותף לכל הדוגמאות הללו? הן כולן כוללות היפוך בהבחנה שלך. לכן השאלה שעולה
היא: מהICON יש לך (ולבני אדם בכלל) נקודה עיונית כזו בנוגע לחיפוש אחר התשובות הגדולות
לשאלות הגדלות?

והתשובה: השכל שלך. אתה לא חייב להסכים עדיין, אך רק תפתח את עצמן לרעיון הקצת
מבדר שיתכן כי פעילות השכל שלך מפרעה לחיפוש שלך בצורה כזו שהיא "תשובה" איננה
מושגת בעירת השכל. ככל שאתה יותר מעריך את יכולת שלך לפתור בעיות, כך קשה יותר
יהיה לקבל את הרעיון זהה. בוא נסתכל על שתי דוגמאות.

דוגמא מס' 1:

תאר לעצמך שמדוברים ממר להסביר בדיור, את מושג השקט למי שהו שחי כל חייו עם פעמן שמלצלל בركע באופן בלתי פוסק. לא רק שינוי הפרעה (הפעמן) אשר הופכת את חווית השקט לבלי אפשרות, אלא גם כל מילה נוספת שתוסיף לרעש מביאה אותו רחוק יותר מהדבר שהוא אתה מנסה לתאר. כפי שתראה, הדבר דומה במפתח ניסיון להשתמש בהיגיון ובמושגים שכליים בכדי להעיר את מודעותו של מי שהו אל המצב ה"ሞאָר".

לפני שתנסה להסביר "שקט", בטח תחשוב לעצמך "זה לא מושג מורכב...למעשה זה לא יכול היה להיות פשוט יותר. העדר קול". השיחה תתנהל כך:

אתה: מישeo הצע לי עכשו 20 שקל אם אצלך 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 חווה שקט במצב ישירה ולא הייתה צריך את עזרתי.

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

אתה: הדבר הכי טוב שאוכל לעשות הוא להשתמש במילים שאומרות, "כל הקולות שאני עשו הם לאזה...אני יכול להגיד מצב שאין בו קול, אך צליל הקול שלי שמנסה להסביר זאת הופך להיות חלק ממנו שמעלים אותו".

ילד-הפעמן: אתה נשמע כמו מישeo שמנסה להתחכם, כמו המשוגעים שمدברים על האלה רוחנית.

אתה: לא, לא. זה בכלל לא קשור להתחכמת. זה פשוט מאד. העדר קול. אם הייתי יכול לגרום להפעמן לשתק, אז אם אתה היה גורם לי לשתק, היה מתעורר למציאות החביה של השקט.

ילד-הפעמן: למה אתה מתעצב? אני בטוח שישנם מפסיק אנשיים שייעשו קולות במספיק דרך יצירתיות, בסוף נצליח למצוא קול של שקט. או שאולי אני פשוט צריך להאזין יותר טוב.

וכך זה ממש. עכשו אתה מבין لماذا התאמצות או שימוש ביותר מילים לא רק ינייבו כשלון, אלא גם נראה ירחקו אותך יותר מהמטרה שלך. אתה צריך סוג של 'פעולה חיצונית של חסד'. אם הפעמון היה מפסיק לצלצל לשניה אחת...זה היה מספיק.

דוגמא מס' 2:

האם יצא לך לראות את התמונה הזאת?



תלו איך אתה מסתכל עליה, תוכל לראות פמות או שתי צלליות של פנים אחת מול השנייה*. ראה כי איןך מסוגל לראות את שניהם בו זמן. למעשה, אתה כן יכול "לראות" הכל בו זמן, אך ברגע בו השכל בוחר להיות הצורה בדמות פמות בתור פמות, הפנים נעלמות. ברגע בו השכל בוחר לזהות 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 עד 20 שקל:

אתה: תגידו, אתם מסתכלים על התמונה?

הם: כן. יש בה פמות.

אתה: אתם ידעים, זו תמונה מעוניינת, מכיוון שגם אם תסתכלו עליה בצורה שונה שונה אתכם תראו פנים.

הם: אתה משוגע.

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

הם: תפסיק! אתה מאיים על תפיסת המציאות הנוכחית שלנו, שהיא ללא ספק נכון. אנו מסתכלים על התמונה זו ורואים פמות. אנחנו יכולים להסתכל עליה אלף פעמים ולשכפל את התוצאות שלנו כל פעם מחדש. אנחנו מוכנים מהתפיסה שלנו של התמונה זו, ובתוחים מעבר לכל ספק שהיא מכילה פמות.

אתה: אני מכם, תורידו את המקלות... אנחנו רק מדברים כאן. אין ספק שהוא יכול להראות כמו פמות אם אתם בוחרים לראות זאת כך. אתם תוכלו לחזור לראות את הפמות בעוד רגע אם רק הייתםאפשרים לשכלכם לשחרר אותו מהיצמדותו ל...

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

הם, תפסיק! אתה גורם לנו להרגיש לא נוח. מה דעתך על זה... אנחנו יודעים מעבר לכל פסק שההתמונה הזו מכילה תמונה של פמות, אך אנו מוכנים לנסות לראות את ה"פנים" בזמן שאנחנו רואים את הפמות.

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

הם: אנחנו מפחדים שחרור הפרשנות הנוכחית שלנו של התמונה הזו ישמיד אותנו. לך مكان בבקשה.

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

השכל

עבור הרבה אנשים, רצף המחשבה הבלתי פוסק שמתחולל בתוך ראשיהם הוא הפעמון שלעולם לא מפסיק לצלצל. וכך ילד-הפעמון שלא יכול היה לדמיין מצב שבו הפעמון לא מצלצל, עברו רבים מצב של העדר-חשיבה הוא בלתי ניתן לתפיסה. זה גם כמו הפנים והפמות. יתכן וכל חיר היה מודע אך ורק לארסה אחת של מציאות, זו ששכלך כל הזמן מעבד. וכך אנשי-הפמות, אין ספק בכלל שתפיסתך את העולם ואת עצמך היא נcona... מנוקות מברך. אך יש צורה נוספת להסתכל על דברים. עם מעט ניסיון, כמו בתמונה, באפשרות לנوع קידימה ואחרורה מרצון, ולבחוור את נקודת המבט שאתה מעדייף.

זמן

סוגיית הזמן היא משתנה מרתק באשליות הפנים \ פמות. תפיסת הזמן הקיימת שלך נconaה לגמרי...מנקודת המבט שלך.

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

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

תרשים 1: פירוט ציר הזמן של חייך

[-----אתה תינוק-----אתה מאובן-----]

זה האופן בו רוב האנשים תופסים את התנועה בזמן ומקום בתוכו.שוב, כמו הפמות, הדבר נכון לחלוון כאשר כך אתה בוחר לתפוס זאת.

אך שחרר לרגע תפיסה זו, במידעה שאתה יכול לחזור אליה אחר כך. מנקודת מבט נוספת, זה הוגן לומר שאינך נע כלל. אין לך גולש, אין לך מימין לשמאל. אתה תמיד כאן, וזה תמיד עכשו. החזור את האצבע בחזרה לחלק הימני של ציר הזמן ואל泰山 אורה. השתמש ביד השנייה שלך למשור את הספל משמאל לימין. בסופה של דבר, אין הבדל בין התנועות היחסיות של האצבע שלך והאירועים שעוברים מתחתיתה. אך אתה (האצבע) דוממת.

היה דומם. דמיין את כל הזמן שבחייך ספר גדול שנמשך תחתיך משמאלי לימין. אין לך נע בזמן...האירועים של חייך חולפים דרכך בעוד אתה נשאר דומם. במקרה "לחיות ברגע" כפי שכולם אומרים לך, אין לך צורך להתחמי עם מכוניות גולשת. למעשה, לפי נקודת המבט הזה אין לך אפשרות אלא לחיות בעכשו. לא דרוש אף מאמץ. כל שעיליך לעשות הוא להיות מודע למה שקורה ממש בעכשו, וזה תמיד בזוז הרגע. מה שקורה ברגע הקיים משתנה ללא הרף בעוד הספר נמשך תחתיך בקצב קבוע, אך אתה קיים אך ורק ברגע היחיד בו הcola קורה. ברגע זהה. עכשו.

ב-שבח לשכלך

שכלך מדהים. הוא ראוי להתייחסות ישרה:

שכלו של הקורא היקר,

אתה מדהים. יתכן וחלק מהעמודים הבאים יראו כמאימים עליו ועל היכולות האדרוריות שלך, אך פחדיך אינם מבוטסים. כל למידה, הבנה, וידע נמצאים בתחוםך. היכולת שלך לזכור את העבר, לצפות את העתיד, לעבד שפה, ולבצע חישובים היא מדהימה. ולא משנה כמה הקורא ישפיע מהעמודים הבאים, הביצועים שלך בפסיכומטרי ובערבי הטריוויה (...אתה היחיד שידעת שקיומו היה בירת אקוודור!!) יעדמו בעינם.

שכל וזמן

האם הארכנו שascal מדהים? אכן כך הוא, אך יש דבר אחד שאין יכולתו לעשות. הוא לא יכול להיות מודע לרגע זהה עכשווי. הוא יכול אך ורק למנוע ממר להיות מודע לרגע הנוכחי.ascal יכול לזכור את העבר. הוא יכול לחשב קדימה אל העתיד. הוא יכול לעבד דברים שקרו לפני רגעים ספורים ודברים שמצוירים לקרים בעבר מספר רגעים. אך הוא פשוט אינו יכול לבצע את פעולותיו ברגע ההווה. רק במצב של מודעות חסרת-חשיבה (מה שאומר 'הכרה מוחלטת של מה שמתרחש, אבל בלי חשיבה על קר') תוכל לחוות ולהעיר את רגע ההווה אשר בו בסופו של דבר כל חוות החיים מתרחשות. דבר זה דורש קצר אימון ובchein עצמית כנה כדי להבין שהוא נכון. אז בוא נעשה זאת.

בחר חפש בחדר והסתכל עליו. זה קשה מאוד להיות במצב שבו השכל לא מתייחס בתהיל' האוטומטי של שיר שם, הסבר, וקטלוג של הפריט. לדוגמא, אולי בחורת להסתכל על תפוח אדמה. זה אפשרי פשוט להיות מודע לתפוח האדמה ברגע ההווה, אך סביר להניח שהascal משתכל. "זה תפוח אדמה", הוא אומר. ואז הוא הולך ומחשב על כל חוותיות הקשורות לתפוח אדמה שקרו לר' בעבר עד שאחת מהמחשובות הללו מעוררת קו אחר של חשיבה...שהה בסדר גמור, אך אז אתה כבר לא מודע לרגע ההווה.
אפשרו שיהיה שלו כתפות אדמה מספיק בשבייל למשוך את מודעותך החוצה מהרגע הנוכחי אל תוךascal (המדריכם, כפי שעליינו לציין). שינוי מיקוד המודעות שלך מהרגע הנוכחי אל המחשבה אינו מהויה בעיה. אך בעיות צחות בחירות כאשר אתה באופן קבוע מונע עצמן כל אפשרות בחירה בכך שאתה נשאר בלתי מודע שהדבר הזה קורה כל הזמן.

זה לא כשלון של השכל שלך. השכל של איינשטיין לא יכול היה לעבד את רגע ההווה. השכל של אופרה לא יכול. שלוי לא יכול. גם שלך לא. אבל אפשרות ללמידה למנוע ממנו להיות מונופול על תשומת הלב שלך.

הורדת הילוך לשכל שלך

בעוד אתה מתכוון לזרע אל תוך ההארה שלך שקרבה לבוא, יתכן ותצטרכ להתאים את הדרך שבה שכלך מגיב לסוגיית ה"אני" שלך. כאשר אתה נשאל מי אתה, זהו שכלך שkopץ למרכז הבמה, ומדגיש השגות נבחרות, מערכות וחסמים, או דברים בעלי חשיבות רגשיות מסוימת. לדוגמה, כשאתה נשאל "מי אתה?" יתכן ותגיב משחו כמו, "אני בוב בארכר, מנהלה התוכנית פחות או יותר", שחקן גולף נלהב, חסיד סיروس בעלי חיים, וכו'.

יתכן והדברים נכונים. אך השכל שלך, כמו ילד חסר סבלנות, צריך ללמוד את מקומו. (במיוחד אתה, בוב).

העובדת היא, שהמוחות החשובים שלנו הם חלשים בצורה שאינה ניתנת להשוואה וחסרי כוח ביחס לתבונות הגודלות יותר שמשמעותן את גופינו. "תבונות גדולות יותר" נשמע קצת דתי, ואם אתה אדם דתי, הניסים של גופך האדם אכן סיבות משכנעות לאשר את אמונהו. אך אתיאיסטים ואוהבי-אפיקיורים גם יחד, שניהם חייבים להודות שהמורכבות של מחוזר הדם, מערכת הנשימה, מערכת החיסון, המערכת ההורМОנאלית, וכל מערכת אחרת בגוף שלך משיגה בלי להניד עפUFF את יכולות של שכחך. אם "אתה" (בצורה שבה אתה תופס ומגדיר את עצמך כרגע) הייתה אחראי אפילו לחלק מהאחריות של הלבלב, בוא פשוט נאמר שהוא לא יהיה יום שמח לעיקול או לחילוף חומרים מסוכרים.

אם כן, מבלי חשיבות לשיטה שבה אתה בוחר להסביר את מקורה, (אבלוציה, תכנון תבוני, המטריקס... אין זה משנה) התבונה המרהיבה שמתרכשת בתוךך תופסת יותר אחים מtower ה"אתה" מאשר סיפור החיים שהשכל שלך צבר. זה לא כזה סיפור... אנחנו פשוט מודים שאתה מדברים שמתרכשים בתוךך הם כל כך מרשים, שהמוני "אתה" לא צריך להיות מוגדר אך ורק על ידי הסיפורים שאתה נושא עימך בשכלך. זה הכל. זה למעשה קידום לך שת את הצעד הקטן הזה ול ישיר חלק מתחושת העצמי שלך עם התפעולים הפנימיים המופלאים שמריצים אותך ההציגה.

הצעד הבא

ברגע שתוכל לאפשר לשכלך לקבל שהוא חלק ממרק, אך לא כל כלל, נקודת מבט חדשה הופכת להיות אפשרית. תן לעצמך 30 שניות לענות על השאלה הבאה, והתבונן בתשומת לב אילו תשובות שיכלך מעליה:

"מי אתה כאשר אין לך ללבש מכנסיים?"

נו באמת, זה היה רק 4 שניות! זה בסדר, אבל בבקשתה באמת עשה זאת...התבונן בשכל שלך במשר 30 שניות ועוד הוא מביא תשובות שונות לשאלתך:

"מי אתה כאשר אין לך ללבש מכנסיים?"

ובכן, זה היה עדין רק 24 שניות, אבל זה אמר לו להסביר.

האם הצלחת להתבונן בשכלך? זה לא התשובות שהעלאת שחושיות אלא, התשובה לשאלת הבאה: **האם הצלחת להתבונן בשכלך? כן?**

למה אתה מתכוון? אם שכller העלה רעיון **ואתה** התבוננת בו... אז **מי אתה** בעצם? מי עושה את התבוננות?

הרגע הזה יכול להיות הצעד הראשון ל עבר התהיליך הבלתי הפיר של ההארה שלך. האם אתה קצת מפוחד? לא? כן? הכל יהיה בסדר. אולי כדאי שתתנו קצת.

עבור חלק מהאנשים, הכרת היכולת שלך להתבונן בשכלך שקרה לעצירת הפעמון כדי שיהיה ניתן להכיר את השקט. כשאתה מתבונן בשכלך באופן פעיל, אתה מאבד באופן זמני את ההזדהות הקודמת הבלתי פסקת עם המחשבות שאוותם חשבת. עליה הבנה שישנו חלק נוסף בך שהוא למעשה שזופה בחיים שלך מתחדים... החלק שזופה בשכלך מנסה לענות על השאלה. חסיבה איננה מפסקה אבל השקיעה המוחלטת שלך מתחת למחשבותיך כן מפסקה. זה כמו לעלות לquatת אויר אחרי שהיא מתחת למים.

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

בוא נחזור על כך – החלק שלך שמדווע לשכלך איננו אותו החלק שמבצע את החשיבה. ישנים שני מצבים שבהם אתה יכול לחיות:

1. מזוהה עם השכל החושב, לחלוין בלי ההכרה שהוא המצב.
2. מזוהה עם ה"מודעות", בהכרה מלאה שהוא המצב.

יתכן ובעוד אתה קורא זאת זה אתה תקווע במצב מס' 1 ושות דבר פה לא מובן, וזה בסדר גמור. בפרק הבאים, נדבר על מספר דרכים שיעזרו לך להזoor למצב מס' 2. אם יש לך אפילו רמז שאנו מדברים כאן על מהهو ממשמעותי, קרוב לוודאי שאתה כבר חוי את חירות מעבר בין שני המצבים אחרת וקדימה לシリוגין, יתכן גם שambilי לדעת. אין אפשרות להיות בשני המצבים בו זמןנית.

זו לא תהיה הגזמה לומר שכמעט כל הדrama והבעיות בחיים שלך נוצרים בעוד אתה במצב מס' 1, וכל היצירתיות, שמחת החיים, והפתרונות הייעילים והמתמשכים מגיעים מזור מצב מס' 2. אתה חופשי לחיות בכל דרך שתבחר בכל זמן נתון, אבל ברור ישנן סיבות מודיען כדי ללמידה עד על מצב מס' 2. רוב העולם תקווע במצב מס' 1 כבר כמה אלפי שנים. אך דברים מתחילה להשתנות עכשו.

בוא נלמד עוד על איך לפתח את האמונות של החלפת תפיסת העצמי בין מחשבה לבין מודעות.

החלק המודע שבר

כיצד אתה מרגיש עכשו? משועם, מרותק, מלא במחשבות? זהוי שאלת פשטota, אך בו נסתכל על סידרה של תשובות פנימיות שמתרחשות כאשרה מתחילה לענות עליה. ברגע בו השכל שלך מעבד את המילים הכתובות 'כיצד אתה מרגיש עכשו?', אתה מגיב ע"י שימוש בחלק המודע שבר, שאינו חושב, בכספי לבחון, בתוכך, איך אתה מרגיש עכשו. אנחנו כל כר רגילים לעשות את זה שאולי זה יהיה שוק עבורך להבין כמה מזורה ולא מוחשית התופעה זו בעצם. אף תיאור לא יהיה מדויק... יכולת לומר שאתה "مستכל" בטור עצמן או "מרגש" את המצב הפנימי הפיזיולוגי או המנטאלי, או "שומע" מה הם הדחפים הנוכחיים שלך. זו נקודת זכות יצירתיות שלך שהAMILIM הללו בכלל יכולות להבהיר את הרעיון הזה. קח רגע להעירך את זה שאתה יכול להשתמש בפועלות המודעות, הלא-מחשבתי, כדי להתבונן במצב הפנימי שלך בכל זמן שאתה רוצה.

אולי תרצה ללמוד עוד על האיכות של חלק 'המודעות שאינה חושבת' שבר. אבל זה בלתי אפשרי. הנה הסיבה: "לימוד" ו"הבנה" הם פעולות של השכל החושב (שהוא מדחים). שוב, באותו אופן שבו שקט קשור לקול, ה'מודעות שאינה חושבת' קשורה לשכל 'החושב' היומיומי. מכיוון שקט מוגדר בטור העדר קול, כל צליל שתיצור הופך את השקט לבליתי נתן להבחנה, למראות 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 לבליתי גלויה, למראות שתוכל לומר שהוא עדין שם " מתחת" לפעילות השכלית. זו לא התחכחות, או שימוש במונחים מתוחכמים... למעשה זהו מושג מאוד פשוט שבמקרה קיים בנקודת העיורת של שלך. אין באפשרותך "להבין" את זה כפי שהיית מבין מושג או רעיון. עם זאת, (זה המפתח) אם התנאים מתאימים, באפשרות להיות מודע למודעות עצמה, ולכן לדעת אותה מתוך החוויה הישירה שלך. עלייך פשטוט להיות מוחץ לשכלך, פשטוט כמשמעותו, בכספי להווות זאת.

שאלת: אתה אומר שחשיבות ומודעות ערה, כמו שקט וצליל, הם בלבדים בצורה הדידית ולכן לא יכולים להתרחש בו זמן-נית. אך בפרק האחרון חשבתי על האוזות חסרת המנכסיים של והפכתי מודע לךות שלי להתבונן בשכלך. אפשר לקבל החזר כספי? [על הספר...]

תשובה: אם תבחן את זה טוב יותר, אתה תראה שלא חשבת וגם הייתה במצב המודעות הערה בו זמן-נית. שלך כל כך מפותח (וחסר מעזרים) שהוא פועל כמעט ללא הרף בלי לעזרך. מכיוון שהשאלה "מי אתה כאשר אין לך לבוש מנכסיים?" הייתה כל כך מגוחכת ומזורה, היו הפסכות מדי פעם במחשבות בזמן שהascal ניסה להתקיל את השאלה. זה קרה בזמן ההפסיקות הללו שלמודעות הרקע שלך, ש תמיד "דלוכה", לא היה מחשבות להסיח אותה, ולמשך זמן קצר היא הייתה מודעת לעצמה. וכן, אם שמרת את הקבלה [של הספר].

שאלת: טוב, אני מוכן לקבל שזה תמיד 'עכשווי'. ואני גם מוכן לקבל שכל זמן שאני מעבד מילים ומחשבות בראשי, אני משתמש בשכל שלי. אני אפילו מתחילה לראות, למחרות שזה קצת מעורפל, שככל זמן שאני משתמש בשכלי אני לא באמת יכול להיות מודע למה שמתתרחש ברגע **ה הנוכחי**.

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

תשובה: איך שכל בריא יש לך. אתה המשך לקרוא.

השכל חסר המנוחה

אם אתה כמו רוב האנשים, איןך מודע שהשכל שלך מתחילה עכשו לחזק את עצמו באגרסיביות בקרבת על תשומת הלב שלך למודעות הרקע. "למי אכפת?" הוא שואל.

"איך כל השיטויות האלה ותרמו לי בעיתד?"

"אלו פשוט משחקים מטופשים שאיפלו לא מתקרבים לחשיבות של שאר הדברים שאני צריך לחשב עליהם..." ואז אתה מאבד את עצמן לזמן מה במחשבה על כך שכנראה השארת את האובן דולק (לא השארת).*

באפשרותך להיות מודע לחילוטיןיך ורק לדבר אחד בכל זמן נתון. לחץ את האצבע והאגודל שלך יחד עד שזה קצת מתחילה להיות לא נוח והסביר את כל תשומת הלב שלך להרגשה זו. טוב...ריפה. בזמן שעשית זאת זה, כל החרדות שיש לך מ对照检查 החיים הנוכחיים שלך היו מחוץ למודעותך לזמן קצר זה. כמובן, שהם חזרו עכשו והחיכים שלך נמצאים בבדיקה באותו הבלגן שהם היו לפניהם התרגיל הדיגיטלי המזוויף. אז מה הננקודה?

* או אולי כן?

אלו

זכור את הקטע עם מפקד המשטרה / רוצח, משקפי-שמש-על-הראש-שלר מהחלקים הקודמים,
ואיך הם היו דוגמא ל-'היפוך הבדיקה-עצמה'?

הAGO הוא היפוך הבדיקה העצמית האולטימטיבי. הוא נוצר כאשר השכל המדרים שלר מסתכל על עצמו ואומר, "זה אני". הוא חושב על כל החפצים שבבעלותך וכל מערכות היחסים שלר וההישגים והדעתות שלר ואומר, "כל אלו הם **אני!** אלו הדברים שעשיהם אוטוי מי **אני!**" והדבר נכון. לשכל יש זהות מורכבת מכל הדברים הללו וזה נכון עבורו להתייחס לעצמו כ-**"אני"**.

אך זה לא אתה, או לפחות לא כל מי שאתה. וambilי שנותיג אותו לדבר רע או כאיב, יהיה זה נכון לומר שהוא בטור טבעי שלAGO למשור את כל המודעות שלר אל תוכו, אפילו על חשבון האושר שלר, האושר של כל הסובבים אחריו, והיכולת שלר לחזות במלואות את העונג שבלהיות חי.

ולמה זה? הדרך הטובה ביותר לנסות לענות על כך תהיה להעמיד פנים לרגע שאגו הוא ארגניזם בפני עצמו. ולפני שנמשיך, אני רוצה להיות ברור שאנו לא באמת אומר שהוא ארגניזם בפני עצמו... אורי רק מטאפורה שבמקרה עובדת מעולה עבור מטרות תיאוריות. אז, אם נעמיד פנים שהוא ארגניזם עצמאי, אז הגיוני שהוא בטבעו להלחם עבור הישרדותו. קודם לכן דיברנו על כך (ויתכן כי וידאת זאת מתוך החוויה היסודית שלר) שהשכל והAGO מפסיקים לתפקיד בכל זמן שבו אתה ער לחלוון לרוגע הנוכחי. אם היה יכול בדרך כלשהי להסייע את המודעות שלר במלואה לרוגע ההווה לצמיה-צמיה. השכל והAGO שלר היו חדים מלהתקיים. אכןAGO פועל בצורה כזו שנמנעת מהתרSTIT זהה בכל מחיר. הדרך העיקרית שבה הוא עושים זאת היא בכך שהוא אומר 'לרי' ש'אתה' ו'הוא' (AGO) הם אותו הדבר. אם 'הוא' יפסיק להתקיים, אפילו באופן זמני, או 'אתה' יפסיק להתקיים, או שתהפרק לזמןבי, או למשהו באמצעות.

אתה יכול להיות המגשר של הקונפליקט הזה. הזמן אתAGO שלר ואת המודעות שאינה חושבת לארוכה משותפת ותרגיע את שניהם שאתה אוהב אותם במידה שווה, ושיש לך תוכניות גדולות לשניהם. תאמר לאגו שלר שאתה לא הולך להפסיק לניזיר שמוותר לחלוון על זמן וascal... אתה נהנה מהדו-אליות של טוב ורע, עונג וכאב, הרד סוקס נגד היאנקיס, יותר מדי מכדי שתותהר עליהם. תוכל לראות שיסודות אלה של החיים ניתנים לחוויה אך ורק ע"י שימוש בשכל.

מצד שני, יתכן אתה מוכן לקבל את העובדה שכאשר המודעות שלר ממוקדת במלואה ברגע הנוכחי, לא יכולים להתרחש דרמות, קונפליקטים או מצב בחיים שלר, ושהאפשרות האו נגישה לך בכל רגע, לפחות. במקרה הכى גרווע עלילות להיות תחושות פיזיות פנימיות אשר אם אפשר

לשכל לפרש אותם, הן יכולות להפוך לסיפור עצוב. אך כל מה שתוכל למצוא ברגע ההווה הוא שלווה מוחלטת ואת שמחת החיים.

שאלה: שיטויות במייצ. ניסיתי להיות מודע לרגע ההווה במשך 10 הדפים האחרונים ואני מבטיח לך שהחיים שלי עדיין מסריכים.*

תשובה: מצב החיים שלך נראה ימישר להסريع לעוד זמן מה. אם אתה רוצה שנסיבות חייך החיצונית ישתנו, תצטרך להתחיל להתאים את מצב המודעות שלך ממש עכשיו.

אם נהייה הוגנים, האגו שלך טוב באופן *קיצוני* במה שהוא עושה. למעשה, אם היינו רוצים לדמיין את מסע חייך בתוור מאבק "בינר" לבון "הego שלך" לשליתה במודעות שלך, הייתי אומר שאתה בעמדת נחיות אדירה. עם זאת, כדי לאזן את מגרש המשחקים, החלק השני של ספר זה יחשוף את ספר המשחקים של האגו כדי שתוכל ללמידה את האסטרטגיות האהובות עליו. ולאחר מכן, אני מהמר עלייה.

*נראות השאלה "אכפת לך להרחיב?" – אז כן, זה נחשב בתוור שאלה.

חלק
שני

שלשות האג'נדות

האג'נדת של האגו שלך = לאבטח את הישרדותו על ידי שכנוע המודעות שלך להישאר בזיהות מוחלטת עם מחשבות, בעיות, זמן.

האג'נדת של הרבה ספרים ומורים דתיים \ רוחניים = לעוזר לך להשתחרר מהאגו שלך ולהגיע למצב נצחי מאושר בלי 'עצמך', בלי זמן, ובלאי שכל.

האג'נדת של הספר זהה = לעוזר לך להבין טוב יותר את שתי האג'נדות שלמעלה. מעבר לכך, אין אג'נדת כל צורה שבה תרצה לנסתן לאין בין שתי נקודות-מבט משלימות אלה זה תלוי בך.

הסיבה שני אומרים את זה היא לא כדי לرمוא שאג'נדת מסויימת טוביה יותר מהאחרות. אלא פשוט מכיוון שהשכל יכול להיות לעיתים יוצר מאד רגish, וכך אי שהאגו שלך יתנהג יפה בפרקדים הבאים בהינתן שאין כאן אף אג'נדת נגדו.

רגשות

חלקו טובות, חלקו רעות. ככל צריכות את פעולה השכל שלך.

רגש הוא תהליך של שלושה שלבים שכולים פערם את השכל ופעם אחת את הגוף. בהתחלה, השכל חושב ממחשבה... "שכחתי להגיא לתוכו אצל רופא השיניים שלי היום. שיט." אח"כ, הגוף מגיב לממחשבה זו בתבנית מותנית – אוסף של מעבירים-בין-עצבים משתחררים בתוך המוח שלך, הכתפיים עלולות להימתח, אישונים להתרחב מעט, מספר שרירים להתכווץ, וכו'. ואז, השכל מזהה את התבנית המוכרת זו של שינויים בתגובה הגוף ואומר לך שאתה חש ברגש שמייצג על ידי תבנית זו.

אם איןך מסוגל להביא הכרה מודעת של רגע ההוויה אל תוך מחשבותיך ורגשותיך, הם ייצרו לו לא שמנציחה את עצמה אשר תאריך במידה ניכרת את זמן התרחשותם, וסביר שגם תגרום לך ליצור מחדש לא מודעת את האירועים בחירות שיתחילו בשנית את המעלג.

כפי שמנזכר קודם, בכל רגע נתון המודעות שלך יכולה להיות ממוקדת בשלמותה על דבר אחד בלבד. בדוגמא של מעלה (cashlett שפספסת תור), יש סבירות גבוהה שתגובה הגוף העוקבות והפירושים השליליים של התגובה היללו יתרחשו בלי שתבחן בך. כמובן, אתה לא תמקד את מודעתך אליהם בצורה שאתת עשה ממש עכשווי, בסביבה בטוחה ונינוחה יחסית. במצבים בחיי היום-יום המודעות שלנו נאבדת לחלווטן, שקופה במערבות של מחשבות ורגשות. זו הצורה בה רוב האנשים חיים.

אין שום דבר בעבר שלך שיכל להרחק אוטר מה יכולת מניע בהצלחה את התרחשות התופעה ברגע הנוכחי זהה. זה תמיד רגע נכון זהה. הבאתה של מודעות שלמה לכל שלב בתקלิก (ראה פרק הבא) תגרור להשפעות נחרצות על שמחת החיים שלך ואיכות 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 השכלי של התגובה הוא כרגע
4. מחשבות רגשיות חדשות נוצרות במצב זה

לעת עתה בוא נגיד שהמעבר משלב 1 לשלב 2 נמצא מעבר לשליתר המידית. מה שרוב האנשים לא מבינים הוא שהמעבר משלב 2 ל-3 או מ-3 ל-4, יכול להיות לחלוטין בתוך שליטר במידה ואותה מודע לאופן שבו הדברים מתרחשים.

יהיה זה קל להתחיל עם הרגשה חיובית*. חשוב על משה שהשגת שעווה אוטר גאה. ברגע שבו אתה עוזה זאת, הגוף החל בתגובה הפיזיות למחשבה זו. עכשו (זה קצת קשה בהתחלה), נסה לא להגיד את התחששה בתור "גאווה" או אפילו כ"טובה". פשוט הרגש אותה, ונסה להרגיש בצורה גופנית את מה שמתרכז. התבונן בכך שהascal כל הזמן מנסה ליחס מילים או מחשבות לחוויה. בנקודה מסוימת אתה תגלה, שטרם לכך שהascal משיר שם להרגשה הספציפית, ישנו פשוט אוסף של תחששות אינדיידואליות חסרות שם.

מובן מאיilio שאם הצלחת לעשות זאת בכלל, אתה שוב משתמש אך ורק בחלק מודעות הרקע 'שאינה-חושבת' שבר ב כדי לצפות בה. החלק החושב, הפעיל, שלascal יוצא לנוח בזמן שאתה הופך מודע לתחששות גופניות פנימיות.

בברור, קשה לעזר מחשבות מהגיא שוב. למרבה המזל, להיות מסוגל לבلوم לחלוטין מחשבות חדשות אינה המטרה. כאשר אתה ערני, כל מחשבה חדשה שמופיעה דורשת את אישורך לפניה שהיא הופכת לרכיבת מחשבות עצמאיות דוחרת. בקרוב תגלה כמה מהמחשבות החדשות אינן שוות את זמנה, במיוחד כאשר כל אחת מהן יכולה להתחיל שוב את המעלג.

כפי שאתה אולי מ熟知, כאשר אתה יכול למנוע מחשבות רגשיות תגובתיות לעורר שוב את המעלג, הפעולות והאינטראקטיות הבאות עם אנשים אחרים תופסות איוכות אחרת. לא רק שהרבה בעיות ישות מתחילה פתאות להיפתר, אלא גם הרבה בעיות חדשות עלולים לא נוצרות.

* האמן לי שאני מודע לכך מה זה נשמע "עדן-חדש", ואם אתה 'מגןיב' בצורה גברית קונבנציונלית, אז זה נשמע כאילו מבקשים ממך ליצור קשרות וחדי-קרוניים. אך זה תרגיל מאד טוב שבעל זאת כדי לער לעשות, אולי אפילו כ:left>שאף אחד לא מסתכל או בזמן צפיה בשידור מיוחד של אליפות אומניות הלחימה המשולבת שבתשולם לפי הזמנה.

ספר המשחקים של האגו

האם אי פעם צפית בסדרות הריאליות של ה"נשים האומנות" בטלזיה? הרעיון הבסיסי הוא שטיפת קשחה אף אהבת נכנסת לחייהם של בני זוג שלהם משליטים טרור. ההורים לא מסוגלים להכתיב חוקים או לשמור על סמכות, אז האומנת מגיעה להושיע על ידי אורה בהקמת חוקים ברוחים ושיטות של משמעת. לבסוף, אנו למדים שהילדים אינם בעיתיים כל כך כפי שנראו לראשונה... הם רק היו צריים שהוריהם יהיו נחושים ועקבאים. אחרי התנדבות התחלתית (כמו צעקות והתקפי זעם) הילדים רואים שהדברים הם גם לטובה האינטנסיבם שלהם.

בדוקvr יהיה לחת בהדרגה את השיליטה במודעות בחזרה מהego. סימן אחד בטוח של התקף זעם הוא אם אתה מוצא ת Schul שולל את כל מה שנאמר בספר זהה ◉ . אבל ברצינות, אם אתה באמת מרגיש לא בונה או רוצה להתווכח על מה שאתה קורא... קח פסק זמן.

הנה חלק מהדברים הרבה שהego עשו כדי להחזיק שליטה במודעות שלך:

1. האגו יאמר לך שם שחסר בחיים שלך קיים בעתיד.

האם אתה מאמין שיש סוף תרגיש שלם כאשר תשים את העבודה, הקידום, הבונבון זוג, התינוק, הנכד, הביטחון הכלכלי, המכונית, הבית, התהילה, הכבוד, ההכרה, הניצחון בספורט, או כל מטרת עתידית אחרת? אם במקרה יש לך חלק מהדברים הללו... ברוכותי... למשך תקופה קצרה יתכן ותרגיש שלם באמת. באופן מעניין, זה יכול להיות השגת המטרה שגורמת לך להרגיש כה. אלא, לתקופה קצרה לאחר השגת המטרה, השכל האגו שלך לא מושך להסתכל קדימה לעתיד בחיפוש אחר זהות. באופן זמני ניתנת לך אפשרות לחוו את הרגע הנוכחי. אז זה לא באמת הסירה החדשה או הניקוד בפאקמן שגורם לך להרגיש שלוה, אלא שחרור קצר מהמשינה הבלתי אפשרית של "מציאות עצמאו" בעתיד.

למרבה הצער, לא משנה מהם השגותיך, מערכות יחסיך, והדברים שבבעלותך, האגו בקרוב יצמיד אותך לבעה נוספת שצריכה את העתיד ב כדי להיפתר. "מצטער, אך אתה עדין לא יכול ליהנות מהרגע הנוכחי", הוא יגיד, "...לא עד אשר הבעיה הבאה תיפתר. והבעיה הבאה היא זו שבסامت ממנה". האם אתה יכול לראות שמדובר במקרה קרה לך שוב ושוב? תוכל לצפות בתבנית זו בחיים שלך, כפי שגם בשותפים לעבודה, חברים, שכנים, מפורסמים, ואנשים אחרים שנראה כי יש להם את מה שאתה חושך בו.

הדבר ה-כמעט טוב ביותר שיכל לקרות לך הוא אם פתואם תשים את כל המטרות שלך. ככה, כשהתגלה שאתה **עדין** לא מרגיש שלם (ואכן לא תהיה), בקושי תהיה לך ברירה, אלא לשקלול פרספקטיבבה אחרת. הדבר הטוב ביותר הוא להבין **עכשי** שהAGO תמיד ימצא בעיות חדשות שמנועות מך להיות עיר לחולtin לרגע ההווה.

שאלה: אז, האם עלי להפסיק לנסות לנסות להשיג את המטרות שלי?

תשובה: ממש לא. אך במקום לחשוב על מצב עתידי שיכל לך ורक להתקיים בשכלך, מקד את מודיעיך בכך שבו אתה לווקח עכשי. באופן מקרי, העשייה הזאת תגדיל באופן משמעותי את יכולת שלך להשיג את המטרות העתידיות שלך.

2. האגו יאמר לך שהפוך עיר **לחלוtin לנצח הגוף הפנימי שלך ממש עכשי יהיה דבר מאד לא נעים או בזבוז משעם של הזמן שלך.**

כבר אמרה שאינך במצב רוח יותר מדי רע עכשי אם יש לך כמה דקות לקרוואת זהה. אך אלא אם כן אתה הדלאי **לאהמה***, בטוח יש לך חרדות עודפות או עצב שכון בתוכך. אפשר לעצמך להרגיש את התחששות הגוף הפנימי הלו במלואן, אשר מהוות סמן מוקדים לרגשות. אך לא הכי טובות, אך הן לא כל כל נוראות, נכון?

מדוע האגו אומר לך שהוא יהיה לא נעים או בזבוז משעם של הזמן שלך? מכיוון שהיכולת שלך להבחין בהם ברגע הנוכחי במלואן גורמת לאגו לחදול מלאה. בזמן שאתה במצב הזה, אתה לא מודע לשם שלך, להיסטוריה שלך, לעתיד הצפי שלך, או לביעות שלך. זו מות זמני של האגו. ברוח המשחק ה大纲, חשוב עכשי על השם שלך, ההיסטוריה שלך, או חלק מהבעיות הנוכחות שלך. השכלAGO יכול לראות שלא הפתה לזרמי אחרי הכל.

* הי, דלאי.

3. האגו יאמר לך שהחיכים שלך מאוד בעיתים כרגע.

מהן הבעיות שקיימות בחיקם שלך עכשי? בחר שתיים מהמפורט עלי.

ייתכן מאוד שכאשר שאלת את האפשרויות שלך, נתקע לך כדיונ בירך. במצב זה, אם היו לך האמצעים לכלול אותו עם שתי הבעיות האחרות, אני מסיר בפניך את הכוון. זו אכן נראה עכשי כמו בעיה.

אך סביר מאוד שהאופציה השנייה שتبחר איננה מהוות בעיה ברגע זה. אני צריך להזהר כאן, כי כפי הנראה בחרת מ schovo חשוב ומתריד עברוך, ואני לא רוצה שזה יראה כאילו אני מעוניין בערוכה. הבחירה שלך היא ללא ספק דאגה לגיטימית... אבל האם זו באמת בעיה ממש עכשווית? סביר להניח שלא, אם אתה מסוגל לשבת כאן ולקראות את זה.

הסיבה שחשוב להבהיר נקודה זו היא מכיוון שהגוף שלך, בגיןך לשכלך, לא יכול להבדיל בין בעיה אמיתית עצומית לבין דמיונית שלוללה להתරחש או שלא להתתרחש בעתיד. לדוגמה, אם אתה שוכב במיטה בלילה אוכל פחדים שלא יטרוף אותך בעתיד כריש, תגובות הגוף יהיו מאוד דומות למצב בו אתה נמצא בלבוב שברירתי תת מימי במקום בו איום שכזה באמת קיים. במקרה האחרון, התגובה הלו יוכלו להציג חיים; במקרה הקודם, הם קצר יותר מפריעות לתפקיד הנורמלי של כל מערכות הגוף.

או קח את הבעיה שבחרת ושאל את עצמן האם היא באמת טומנת בתוכה סכנה מיידית עבורה בכל צורה שהיא. אם כן, הנה את הספר ותפос את דוחה-הכרישים. אחרת, הבוחן איך האגו היתל בר לחשוב באופן כפיתי על העתיד במקום לחוות את השלווה היחסית שקיים עכשוין, ברגע זה.

שאלתך: אבל החדרה שלי משרותת מטרה! בacr שאני דואג, אני מזכיר לך שישנן בעיות שעדיין לא טיפולתי בהן. הדבר מועיל לי. האם אתה מציע שאשב כאן ואתענג בשימוש בזמן שבעיות החיים שלי עובחות ללא התייחסות?

תשובה: זהה שאלת רוחות שרוב האנשים שואלים בנקודה מסוימת. אני מעודד אותך להתבונן באמת של התגובה הבאה בקשר לחוויות החיים שלך:

השאלה מכילה מספר הנחות. היא מניחה ששכל חרד מעלה פתרונות, ששכל נינוח הוא ריק, ושאדם עם שכל נינוח צפוי להתבטל. מה שתגליה הוא ששכל חרד מכיל פתרונות חשובים בערימות שחתת של מחשבות חרדה מתחזרות, בעוד ששכל נינוח מסיר את הערימה. אתה תגליה מתחור ניסיון (ולא באמצעות קריאה של הדברים) שמחשבות ופעולות פרודוקטיביות מתרחשות בימיונות מדהימה כאשר המדועות שלך אינה נשابت למחשבות רגשיות כפייתו. יתכן ותצטרכך להתרגל להיתפס כחכם, בעל טובנה, ופרודוקטיבי לאחרים, כשהמציאות אתה רק רואה ומגיב לרגע הנוכחי בבחירה.

אם אי פעם השגת דרגה גבוהה של מומחיות בכל סוג של מלאכה, יתכן וחווית את התופעהiao מבלי הצורך בכך מחשבה. במצב של מודעות עצומית, הפעולות פשוט מתרחשות, והaicות של העבודה הופכת גדולה יותר מאשר אם הייתה צריכה לדאוג אם אתה עושה זאת נכון.

לבסוף, כשאתה אומר 'החרדות שלי משרותת מטרה', אתה צודק. כאשר אתה חרד, זהה תזכורת שהשכל משך אותך החוצה מהרגע הנוכחי. בלי התזכורת הזאת, יתכן והיית שוכח שיש לך בחירה.

4. האגו יאמר לך שאתה טוב ומיויחד.

הAGO מאד, מאד חכם. מי לא רוצה להיות טוב ומיויחד? רוב האנשים יכולים להבחין בבעיות שנוצרות מהליקויים שלהם.

אך אנשים כמעט תמיד לא מודעים לבעיות הקבועות שהם גורמים לעצם ולאחרים על חשבון התוכנות השובבות שלהם. אולי אתה אדם מאד דיבוני ומתחשב בזמן של אחרים. אתה לא מאחר, ואם מסיבה בלתי נמנעת כלשהי אתה הולך לאחר, אתה עושה כל מאמץ כדי להודיע לאנשים מראש. אם אתה לא מצליח להשיג אותם, אתה תציג התנצלות כנה בעת הגעתך ותפיצה אותם بصورة כלשהי אחר כך מבלי שהם יטרכו לבקש. זה נဟדר! איך נפלא להיות בעל תוכונה זו!

ובכן, אם אתה אדם שכזה, סביר להניח שאנשים משבחים אותך על כך. ובעור כמעט כלAGO, זוהי הזדמנות שאי אפשר לסרב לה לביסוס של זהות. "אתה טוב ומיויחד מכיוון שאתה דיבוני ומתחשב בזמן של אחרים", אומר לך האגו. זה מצב שבו כולן זוכים, לא רק כי זה מרגיש טוב, אך זה גם משפר את חייהם של אחרים. נכון?

ובכן, יש להזדמנות לכך. כל פעולה שמקפת תוכנת אופיו זו, היא כשלעצמה, דבר טוב לכל הצדדים המעורבים. אך המחשבה "אתה טוב ומיויחד" יכולה להתקיים רק כאשר שכל מסוגל למצוא נגד אצלו אחר. אם כולן הוא בעלי התוכנות הללו, כבר לא היה טוב ומיויחד, לפחות לא בדרך זו. מבלי שתדע את זה באופן מודע, האגו יחשוף את המנוגד לו בכל מקום שתלך. הוא אוהב להיות בחוסר נוחות, או לצפות באחרים כשהם בחוסר נוחות, בכלל אנשים שאינם מתחשבים כמוו. זה מרגיש טוב להיות מוצלח ומיויחד.

למה לעצור בהרגשה שדבר מסוים אינו נכון (ומבלי לדעת, לשם עליון) כsmitheshו עשו מהهو רע? ספר לכולם כמה האדם הזה היה חסר התחשבות! הפץ את החדשות! או, לחילופין, התבונן בשכל שלך אומר לעצמך שוב ושוב כמה אדם אחר כלשהו הוא רע, או כמה רעה סיטואציה אחרת.

טוב, דוגמא נוספת: אהמך כאן ואני שאתה לא דוגמן או דוגמנית-על. תאָר לעצמך שאתה שומע שתי דוגמניות-על מבריאות אחרות כבנאים שמראהו מ מוצר בעוף מדאי. אתה כנראה תוכל להבחין במהרה בשתי הבעיות של זהות-הAGO מבוססת-היופי של שכלהן. אולי תפתחה לקרוא לכמה מחברים בעלי המראה-המ מוצר כדי לצחוך על השתי הבעיות האידיאת של להן (של הדוגמניות).

האם אתה רואה לאן זה מגיע? אי שיפוט האחר על בסיס המראה שלו הוא ללא ספק תכונה חשובה. כשלעצמה, כל פעם שאתה מימוש תכונה זו, אתה הופך את העולם למקום טוב יותר. אך כאשר האגו שלך אומר, "אתה טוב ומיהך מכיוון שאתה לא שופט אנשים על בסיס המראה שלהם", אתה בוצרה בלתי מדעת מחפש את הניגוד לך. אתה וחבריך מנמקים את האגו שלכם בכך שאתה מצביעים על אנשים שמנמקים את שלהם. עם שינויים קלים בפרטים, אתה הופך להיות הדבר שהוא אתה מבקר.

דוגמא אחרונה: אז עכשו הפכת לאיש מואר [ומוער], מפץ אהבה ושמחה ובלוניים בדמות חיים בכל מקום שבו אתה משוטט. אתה מבצע באופן קבוע פעולות של התחשבות וחמלת, אך איןך מחפש את הזוחות שלך בפעולות הללו. כשאחרים נתפסים בתור חסרי-התחשבות, אתה קולט שהמודעות שלהם לכודה באגו שלהם, ושחם אינם יודעים מה הם עושים. "בני תמורה מסכנים", אתה אומר לחבריך המוארים. "אני מקווה שיום אחד הם יראו את האור, כפי שאנונו רואים".

הAGO מאד, מאוד מתוחכם.

5. האגו יעביר הילוכים מבלתי שתדע את זה.

אולי בהתחלה שכלך הרגיש לא בנוח עם הרעיון הזה. יתכן ובמקום מסוים בדרך התחלת ליהנות מהתהליך, וכעת זה מרגיש כאילו ניקית קורי עכbis מעל אמונות ישנות שתמיד ידעת.

זה דבר יפהפה, אך לרוב אחרים מגעה נפילה נפוצה: כל זהות מושגית שאתה יוצר סביבה "היותו מישחו ש' מבין את זה' בניגוד לאנשים פחותים שלא" זה פשוט האגו, אותה הגברת בשינוי אדרת.

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

ואל תוך חור הארנבת אתה נכנס...

6. האגו שלך יאמר לך שאתה צודק לחלווטין.

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

היאחז במשהו – האגו שלך עלול לא להגיב טוב לפסקה הבאה:

בכל פעם שאתה מרגיש תסכול, כאם, עצבים, רוא, או עליונות מוסרית כלפי אדם אחר או סיטואציה כלשהי, ההרגשה היא לחלווטין תוצאה של האגדות האגו שלך עם צד אחד בסיפור. אין זה רלוונטי אם נקודת המבט שלך נכונה או אם האדם الآخر באמת עשה משהו נוראי. אוסף התיחסות האישיות שמתרכחות בתוכך, אשר לאחר מכן השכל מפרש כהרגשות שגורמות לך להרגיש רע, הם תוצאה ישירה של האגו שלך להרגיש צודק.

"איך זה יתכן?!" הרגש ראייתי את השכן שלי מרגע חתולת מתוך תותח! אני מזועז וזעם על קר! אתה לא יכול לומר לי שאתה לא צודק בזעם שלי!"

ובכן, גם אני הייתה מזועז וזעם, מכיוון שהAGO שלו גם מזדהה עם האדם שלך מרגע חתולים מתותחים. אבל, באופן תיאורתי, אדם יכול להגיב לפעולות של השכן שלך באידישות או אפילו באישור.

ישנם שני אירוחים נפרדים שמתרכחים בשכלך כאשר אתה מאמין שאתה צודק. הראשון הוא הурсכה פשוטה של העובדות. אתה רואה שחוור צדק או טעות עובדתית קرتה על ידי מישחו אחר, או שסיטואציה אינה הוגנת. החלק הזה ניטרالي מבחינה רגשית, ואתה לא לוקח את זה אישית. החלק השני הוא החצמדות הרגשית שלך לנקודת מבט זו...זה מרגיש טוב להיות צודק, אפילו עם כל הסיטואציה הכוללת עשה אותך אומלל. האגו שלך ריצה לפרט את הדברים באופן אישי. כאשר השכל שלך נצמד למרכיב זה, חלק ממך כבר לא רוצה לפרט את הביעות במלואן, מכיוון שעשייה כך תמנע מפרק את ההרגשה הטובה שmagua מהיותר צודק.ჩובינו יותר מדי מכורים לרוגשות הללו מכדי לוותר עליהם לחלווטין. עם זאת, אם אתה יכול בעקבות להיות מודע לתופעה זו בזמן שהיא מתרכחת, האגו שלך יאבך בהדרגה מיכלתו להפריע למימון פתרון הביעות שלך.

זהו אתגר אמיתי. זה דורש לא רק את היכולת העצמית שלך, אלא גם את נכונותך לוותר על דרך אמונה (אם כי ל Kohya) להרגיש טוב. זה שווה את זה. חשיבה תגובתית, כעסנית וכפיפית יכולת לעבור לא מבחןת במשמעות או ימים (או שנים) אם אין לך מודיען המוחלטת שבה מודיעת הפכה להיות שקופה בתוך הפעולות השכלית שלך.

לחווות תשובות רגשיות זה חלק מהחיים. אובדן של היכולת להקים מחדש מודעות של הרגש הנוכחי היא מקור שכיח לסלול מתמשך עברך ובעור כל מי שמסביב...וניתן למנוע אותו. עליך רק להיות מודע למה שמתרכש בתוך שלך.

7. "מה הפואנטה?"

השכל\אגו שלך שולב באופן קבוע את השאלה הזו בצורה כזו או אחרת. איך זה יהיה לי שימושי בעtid? אלו השלכות יהיה לה על החיים שלי? האם המושגים החדשניים הללו יעוזו לי לפתור את הביעות הנוכחות שבחיים שלי? מנקודת המבט מונחית-זמן של השכל, אלו הם שאלות הגיוןיות, פרקטיות, ומאוד הולמות לשאול.

למרבה המזל, מסתבר כי **שעם סיבות מאוד מעשיות, מבסיסות-עתיד לטיפוח האומנות של מדעות רגע ההווה**. כל מי שחי באופן קבוע במצב זה יגיד לך שפתרונות לא צפויים מתחילה להופיע בחיים שלך ברגע בו אתה שם את מהו המדעות בכל מקום מעל לאפס. אתה לא חייב להיות במצב זה כל הזמן...אפילו מספר פעמים ביום עשוות הבדל עצום.

יתכן ואז האגו יסיק שאתה צריך זמן לתרגל ולשפר את המצב של 'מודעות חסרת-מחשבה'.

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

זהו אولي הטריך כי משכנע מכוון.

ביהותך מודע לתוצאות של הרגע הנוכחי...דברים שאתה רואה, שומע, מריח, טועם, מרגיש, או חוווה בפנים דרך תפיסות שאין מחשבתיות, הם תמיד פשוטים ומציעים לך חוות טהורה של העולם שבתוכך ושמוחוצה לך.

בנוסף, (ופשוט תצטרכ ללקחת את המילה שלי על זה עד שתחווה את זה בעצמך באופן קבוע), הייתך מודע לחלוון לרגע ההווה הופכת אותך מנוקודה פגומה ועיראה של האנושות לערוץ של יצירתיות ואיכות. אתה נשאר נקודה פגומה ועיראה של האנושות, אך שהוא מדהים מתחילה להתרחש 'דרךך'. אתה הופך לנגן הדיסקים הפגום שמנגן את השיר המושלם.

במצב זה אתה במלוא הערות, במלוא הדריכות, ובמלוא החיים. הבעיות שאינה ניתנת למשא ומתן חוות זו היא השהייה זמנית של שכלה החושב. כתוצאה מכך אתה מותר על כל תחושה של הזדהות, כל תחושה של עצמיות. האג'ו שלך עדיין אומר לך לפקח מכך? הפקח מתנדף כאשר אתה מבין שאתה תמיד יכול לחזור לאחות המוכרת שלך מתי שرك תרצה. לא תאבד את הגישה לשכלה, בדיקות כיון שלא אייבדתי את הגישה לפומות כאשר רأית את הפנים (ולההפר). אם כן, הכותרת של הספר היא מטעה...אתה לא באמת מאבד את השכל. אתה פשוט לומד שיש לו מתג "כיבוי הפעלה", ואתה שולט בו. מתן האפשר לעצמך לכבות את המתג ללא פחד הוא התעוורות שלך. הוא ההארה שלך.

"אני רוצה לחוות זאת בעצמי!" אומר האגו של הקורא. המילה 'רוצה' מرمזת על 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. המילה "מנסה" מرمזת על מצב עתידי, שקיים אך ורק בעזרת הכישרונות של השכל שלו. המתג עדין דולק.

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

הדרך היחידה בה שאה עובד היא להיות במצב זהה עכשו. הכנע למציאות של הרוגע זהה. אתה צריך לקבל את הפגמים שלו, את הפגמים הנראים של כל השאר, את המצב המטורף של העולם ואת כל שאר הדברים בדיק כי שהם ממש עכשו. אין לך מושה שהמצב הנוכחי יהיה קביל בעבר העתיד, אבל אין לך ברירה אלא לקבל את הרוגע זהה, ורק את הרוגע זהה, להיות בבדיקה כי שהוא, עכשו.

"אין ביכולתי לעשות זאת! יש דברים נוראים ביותר שמתרחשים בעולם, וגם דברים מאד לא הוגנים שקרו לי. אני לא מתכוון לקבל אותם!"

עם הזמן התקפי העם של האגו שלו יירגעו.

לא משנה כמה פעמים אתה חושב שנכשלת במשימה של להיות מודע לחלוtin ובקבלה של הרוגע הנוכחי, דבר אינו אבוד. שוב, זה עכשו, ויש לך אינסוף האפשרויות לעשות את זה נכון. אין לך יכול להיכשל, אף אם תוכל להציג עצב לאורך הדרך אם לא תקבל את הרוגע זהה כי שהוא. למעשה, אי קבלה של הרוגע הנוכחי בכל צורה שבה היא מתרחשת היא בסופו של דבר הדבר היחיד שמנע ממך למצוא את השלווה שחייבת.

כל הדברים שחשובים לאגו שלו בעולם זהה – כל מה שבבעלותך, השגות, מערכות יחסים, דעות, ואיכות שగורמות לך להציג טוב ומיחיד – יכולים באים וחולפים. באף אחד מהם אין מה שיכول למלא את הרוגשות העמוקות שלך וחוסר השלמות לאורך זמן. הדרך היחידה להציג שלם היא ליהנות מהפלא האמוני של הדברים בחירות בזמן שאתה מודע לחצי האחר של ההכרה...החצי שחשוף את עצמו רק כאשר השכל שקט. עם הזמן, כאשר כל האנשים והדברים שאכפת לך מהם יתחלו לדחות (כי שככל הדברים לבסוף עושים, כולל הבריאות שלך והצורה הפיזית), המצב הנצחני של מודעות לא-מחשבתית נשארת בלתי פגיעה, חסרת שינוי, ונגישה מידית, ולא תשלום.

בדיקה כמו הספר הגנוב הזה. ☺



קריאה נוספת

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