

PATRYK ☆ SZLICHT

Umysł Buddy



Droga do przebudzenia

Umysł Buddy

Droga do przebudzenia

PATRYK ☆ SZLICHT

Tytuł oryginału:
Umysł Buddy - droga do przebudzenia

Redakcja i korekta:
Magdalena Cwajna

Zdjęcie na okładce:
Justyna Prabucka

 Projekt graficzny, skład:
Christopher KY
kontakt@chrisky.pl
www.chrisky.pl

Druk:
Sowa, Raszyńska 13
05-500 Piaseczno

ISBN: 978-83-958110-6-7

© 2020, Patryk Szlicht. Wszelkie prawa zastrzeżone
www.patrykszlicht.pl

Wszystkim tym, którzy poszukują.

Spis treści:

Wyzwolenie:

Droga do zrozumienia	13
Niewiedza – zwiastun problemów	21
Brak przywiązań	25
Elastyczność	37
Iluzja dorosłości	45
Szczęście bezwarunkowe	51
Pełnia człowieczeństwa	57

Wewnętrzna moc:

Samopoznanie	63
Samoakceptacja	73
Szacunek do siebie	83
Potencjał zmiany	91
Fundamenty zmiany	101
Przełamywanie iluzji	107
Naturalne chęci do zmiany	115

Rozwój duchowy:

Religia a rozwój	123
Zarzuty wobec katolicyzmu	133
Brak oczekiwań	139

Mistrz i uczeń	159
-----------------------------	------------

Zaczynam rozumieć:

Pogoń za sukcesem	181
Czym jest sukces?	193
Mentalna odporność	201
Harmonia w rodzinie czy własne szczęście?	215
Wolność	231
Posłowie	235

Dlaczego wszyscy śpią?

Gdy byłem dzieckiem bardzo chciałem stać się dorosły. Pamiętam, że to pragnienie było niezwykle silne. Gdy bawiłem się w przedszkolu z innymi dziećmi, to zawsze udawaliśmy dorosłych. Bawiliśmy się w rodzinę albo w dom. Minęło trochę czasu. Społeczeństwo zdążyło ukształtować naszą rzekomo gotową do życia osobowość. Jednak, ku mojemu zaskoczeniu, wśród dorosłych utrzymywała się ogromna tęsknota za utraconym dzieciństwem. Nie mogłem zrozumieć, co tu jest nie tak. Gdzieś musi być przecież jakiś błąd, bo zupełnie inaczej wyobrażałem sobie tę dorosłość. W jednej chwili dotarło do mnie, że właściwie wszyscy ludzie śpią głębokim snem. Nie wiedzą, po co żyją, są nieszczęśliwi, żyją z dnia na dzień, nie mają klarownej wizji przyszłości, są targani przez emocje, przestali marzyć. Jeden wielki rollercoaster. Zawsze gdy byłem młody, wydawało mi się, że jestem bardzo zaawansowany intelektualnie jak na swój wiek. Czułem, że chyba wiem, jak sobie z tym poradzić. Wiem, jak przebudzać tych ludzi. Jednak za każdym razem, gdy próbowałem zabrać głos, byłem mieszany z błotem. *Co Ty możesz wiedzieć o życiu, młody?* – ludzie pytali mnie bardzo często. Powtarzano mi to na każdym kroku, do takiego

stopnia, że w pewnym momencie faktycznie zacząłem kojarzyć mądrość z wiekiem. Gdy głęboko uwierzyłem w to przekonanie, przestałem zabierać głos i zacząłem sabotować swoje idee i przekonania. W rezultacie, pozwoliłem na to, aby dostosować się do moich rówieśników i myśleć w sposób adekwatny do mojego wieku. Tym samym, stopniowo zabijałem swoją odmienność, myśląc, że w byciu innym jest coś złego. Im dalej szedłem w dorosłość, tym bardziej rozumiałem, że wszyscy ludzie podążają za jednym nurtującym ich pytaniem: *Jak być szczęśliwym?* Błądzą, udają, szukają, poddają się i zaczynają od nowa. I tak przez całe życie.

Gdy zrozumiałem, że posiadam odpowiedź na to pytanie, postanowiłem przemówić, z początku głosem lekko onieśmielonym i skrępowanym, jednak z czasem zacząłem dzielić się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami coraz odważniej, co dla wielu osób okazało się być naprawdę cenne. Zrozumiałem, że wiedza i energia, którą dysponowałem, naprawdę potrafiły pomagać innym ludziom. Coś, co dla mnie było oczywiste, dla drugiej osoby było niesamowitym odkryciem. Wiedziałem, że emocje można kontrolować. Ku mojemu zdziwieniu, dla innych było to niezwykłym szokiem. Wiedziałem, że możemy świadomie tworzyć swoją osobowość, natomiast dla innych było to absurdalną koncepcją. Wiedziałem, że mamy wewnętrzny głosik, nad którym możemy przejąć kontrolę – inni byli jego zakładnikami. Zrozumiałem to. Przebudziłem się. Na

początku mojej podróży zacząłem się zastanawiać, czy to ja zwariowałem, czy inni zwariowali? Nie potrafiłem znaleźć odpowiedzi na to pytanie przez długi czas, aż wreszcie wpadła mi do głowy, zupełnie jakby nie pochodząca z mojego umysłu, myśl. Olśniło mnie. *Wszyscy zwariowaliśmy!* – pomyślałem. Wszyscy śnimy ten sam sen. Wszyscy jesteśmy kontrolowani przez społeczeństwo. Jesteśmy składową różnych przypadkowych czynników, które wystąpiły w naszej przeszłości. Boimy się podążać za głosem serca. Boimy się marzyć. Myślimy, że boimy się śmierci, tak naprawdę bojąc się życia. Moim celem w tej książce będzie przeprowadzenie Cię przez proces odkrywania. Odkrywania siebie, odkrywania świata, odkrywania Prawdy. Dołożę wszelkich starań, abys wyzwolił się ze swoich wewnętrznych blokad i zmartwień, które tak naprawdę nawet nie są Twoje. Przejdziemy razem drogę do przebudzenia. Na wielu poziomach. A wszystko po to, by odkryć prawdziwy sens życia, odnaleźć w sobie miłość i wykorzystać pełnię potencjału. Otrzymałeś niezwykle dar. Żyjesz. Jesteś świadomy. Możesz tworzyć swoje życie. I przede wszystkim, masz prawo do tego, by być szczęśliwym. W tej książce mam zamiar zawalczyć o Ciebie i o Twoją przyszłość!

WYZWOLENIE

Droga do zrozumienia

Wszyscy odbywamy tę samą podróż. Jej celem jest zrozumienie. Znalezienie odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Chcemy pojąć to, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy. Chcemy mieć pewność, jaki był początek i jaki będzie koniec. Próbujemy rozwikłać tajemnice ludzkiej psychiki. Pragniemy zrozumieć otaczający nas świat. Im bardziej się zagłębiajemy, tym więcej pytań się pojawia. Droga do zrozumienia okazuje się być naszym życiowym zadaniem. Już od wieków najwybitniejsi ludzie w historii ludzkości próbowali tłumaczyć sobie rzeczywistość na wiele różnych sposobów. Tak właśnie powstały różnego rodzaju tradycje, religie, filozofie. Wszystkie ich odkrycia obracają się tak naprawdę wokół jednego tematu. Każdy z wielkich ludzi po wieloletnich poszukiwaniach dochodził do wniosku, że z poziomu logiki nie jesteśmy w stanie pojąć świata, w którym przyszło nam żyć. Jest w nim znacznie więcej mistycyzmu, niż nam się wydawało. Intelktualizowanie rzeczywistości jest zamykaniem się na niesamowitości tego świata. Kierowanie się jedynie rozumem

w świecie, który nieustannie się powiększa, wydaje się być sabotażem dla rozwoju ludzkości. Musimy otworzyć się na nowe spojrzenie na otaczający nas świat. Nie będzie to możliwe, jeżeli wciąż będziemy tkwić w ograniczających nas paradygmatach. Żywimy mnóstwo przekonań, które oddalają nas od Prawdy, jednak trzymamy się ich, ponieważ je znamy. Dorastały razem z nami. Odziedziczyliśmy je po rodzicach, a oni po swoich rodzicach. Trzymamy się historii opowiadanych od stuleci, zamiast udać się w podróż do samopoznania w pojedynkę, bez oczekiwań, bez pragnień i bez założeń. Tym samym, żyjemy jedynie połowicznie, doświadczając rzeczywistości w sposób rutynowy, nudny. Sami siebie potem pytamy: *Czy to naprawdę wszystko? Na tym polega to życie?* – po tych krótkich rozważaniach dochodzimy do wniosku, że musi być „coś więcej”. Jednak bardzo szybko rezygnujemy z naszych poszukiwań, ponieważ żyjemy zamknięci w więzieniu, które sami sobie stworzyliśmy.

Więzień we własnym więzieniu

Każdy z nas kreuje swój własny świat. Zarówno Ty, jak i ja, widzimy go zupełnie inaczej. Gdy porównamy nasze wizje, może wydawać się wręcz, że opisujemy dwa inne światy. Wtedy w naszej rozmowie pojawiłoby się pytanie: *Kto ma rację?* I ten, jakże ograniczający,

spór, wepchnąłby nas jeszcze głębiej w nasze własne więzienie. Jeżeli bardzo chciałbym dowieść, że moja prawda jest prawdziwsza od Twojej prawdy, to musiałbym kurczowo trzymać się swoich poglądów, zamykając się tym samym na nowe możliwości. Dorostaliśmy w społeczeństwie, w którym posiadanie racji wiązało się z pewnym prestiżem i przez to w takiej sytuacji czujemy się lepsi niż druga osoba. Stawiamy siebie wyżej i czujemy ogromny wzrost pewności siebie. Gorzej niestety, gdy nasz dotychczasowy światopogląd zostaje obalony i wszystko wychodzi na wierzch. Czujemy niepokój, dyskomfort. Lękamy się nieznanego. Lękamy się samopoznania. Lękamy się podważania swoich przekonań, bo są z nami tak tożsame, że właściwie mamy wrażenie, jakby to one nas określały. Boimy się, że gdy się ich wyrzekniemy, to znikniemy. Czujemy, że przyznanie się do tego, że byliśmy w błędzie, będzie oznaczało naszą porażkę. Dlaczego tak jest? Bo jesteśmy marionetkami w rękach Ego.

Teatr zwany życiem

Każdy człowiek trzyma się swojej wyuczonej tożsamości, stając się tym samym zakładnikiem przeszłości. Wszyscy wypracowaliśmy do perfekcji odgrywanie swoich ról. Wierzmy, że świat zewnętrzny, który widzimy, jest prawdziwy, podczas gdy tak naprawdę jest on tylko

odbiciem świata wewnętrznego, który sami sobie stworzyliśmy i teraz projektujemy go na zewnątrz. Czujemy, że jesteśmy ze sobą totalnie niespójni. Myślimy jedno, mówimy drugie, robimy trzecie. Gubimy się. Nie wiemy, co jest prawdziwe. To wszystko sprawia, że wiecznie uciekamy od zagłębienia w głąb siebie. Nie lubimy ciszy. Naszą nową naturą stał się hałas. Nieprzerwanie w naszej głowie toczy się dialog, który rzekomo ma nas definiować. Nasze myśli, automatyczne emocje, odziedziczone wartości i przypadkowe przekonania, tworzą nasze wyobrażenie o nas samych. Dopóki w nie wierzymy, będą one miały rację bytu. Gdy jednak przestaniemy wierzyć, zrozumiemy, że żyliśmy w bańce, która nareszcie pękła.

Wychodzenie poza Ego

Pamiętam, jak ostatnio pojechałem zatankować motocykl. Zaparkowałem zgrabnie obok samego kanistra. Do tej pory wszystko szło po mojej myśli. Otworzyłem bak, aż wreszcie niefortunnie omsknęła mi się ręka. Wylałem trochę paliwa na motocykl, trochę na ziemię i jeszcze trochę na siebie. Na moje nieszczęście akurat obok przechodziła młoda, piękna dziewczyna, która się uroczo uśmiechnęła. Poczulem, że w jednej chwili zalała mnie fala wstydu. Podejrzewam, że zrobiłem się wtedy czerwony jak burak. Zacząłem myśleć, że zrobiłem z

siebie offermę: *Jak ja mogłem to wylać? Ta dziewczyna z pewnością mnie totalnie wyśmiała. Nawet zatankować nie potrafię. Jestem do niczego. Stop. Stop. Stop. Co to są za myśli? Wcale nie chcę tak myśleć. Przecież wylałem tylko paliwo. Co w tym złego? Ta dziewczyna nie śmiała się przecież ze mnie, tylko z tego, co zrobiłem. Dlaczego, w tak banalnej sytuacji, miałbym czuć winę lub wstyd? Przecież to kompletnie bez sensu. Po co mają mnie zalewać negatywne emocje przez taką drobnostkę?* Złapałem się na tym w samą porę, bo gdybym nie przerwał tej wiązanki, to prawdopodobnie do końca dnia chodziłbym pogrążony w jakimś nieuzasadnionym poczuciu winy i wstydu. Szybko zmieniłem swój stan emocjonalny i odwróciłem wzorzec myślowy. Ze wstydu w ciągu chwili przeszedłem do radości i zacząłem się z tego śmiać. Śmiałem się z samego siebie. Przez chwilę czułem dyskomfort związany z tym, że wyszedłem poza nawykowe reakcje i przejąłem stery nad swoim umysłem. Mojemu Ego się to nie spodobało. Ale po chwili musiało odpuścić, bo radość ma przepiętną moc i potrafi rozbroić negatywne emocje. Gdy już wreszcie wsiadłem na motocykl i odjechałem ze stacji, to uświadomiłem sobie, że takich sytuacji na co dzień zdarza się przecież mnóstwo. Wielu ludzi przez całe życie jest kontrolowanych przez te uwarunkowane reakcje. Dlatego obwiniają, żalą się czy wstydzą, choć mogliby reagować zupełnie inaczej. Jeżeli świadomie staraliby się kontrolować swój umysł, to mogliby sami

tworzyć swoje szczęście. Jednak wielu z nich nie wie, że to w ogóle możliwe.

Fenomen umysłu

Mechanizmy umysłu są nieprawdopodobne. Można byłoby im poświęcić całą tę książkę, a być może i tak nie bylibyśmy w stanie pojąć istoty ich działania. Jednak to, że czegoś nie rozumiemy, nie znaczy przecież, że nie możemy z tego korzystać. Podejrzewam, że nie rozumiesz, jak działa elektryczność, a mimo to na co dzień korzystasz z niej, nawet o tym nie myśląc. Przypominasz sobie o niej, gdy przychodzi płacić za rachunek. Często okazuje się wtedy, że aż za dobrze z niej korzystałeś. Ale wróćmy do sedna. Brak zrozumienia nie oznacza braku wykorzystywania. Klikam włącznik i zapala się żarówka. Przenosząc tę metaforę do mentalnego świata – klikasz włącznik, którym jest myśl i zapala się żarówka, którą jest sytuacja w świecie zewnętrznym. Prosta zasada przyczyny i skutku. Jednak nie taka łatwa do zrozumienia. Trudno z poziomu logiki przyjąć nam, że nasz świat wewnętrzny tworzy świat zewnętrzny. Gdy to czytasz, może to brzmieć w Twojej głowie jak totalny absurd. Dlatego właśnie wielu ludzi to odrzuca. Jednak są to ci sami ludzie, którym potem „czegoś” brakuje. Ci, którzy nie czują się ani szczęśliwi, ani spełnieni, ani uduchowieni. Ci, którzy uciekają

wiecznie od siebie, mając nadzieję, że pewne mentalne problemy same się rozwiążą i po prostu znikną. To dopiero brzmi absurdalnie!