



Bezsenna

To wielce ciekawe zjawisko, zwłaszcza, że **żyjemy w „świecie swojego snu”**.

Mówimy „bezsenność”, a w rzeczywistości śpimy bardzo głęboko, zbyt głęboko, by to w ogóle spostrzec. Śpimy bezustannie. Lecz skupiamy się na swoich otwartych oczach w dzień lub w nocy i myślimy, że to bezsenność. Mylimy się! To jest nasz sen, bardzo głęboki sen z otwartymi oczami. Nasza nieświadomość jest zbyt wielka, by to spostrzec. Zawładnęła nami iluzja, którą sami tak skrupulatnie stworzyliśmy. A teraz „nie śpimy” po nocach, tkwiąc jednocześnie w nieprzerwanym śnie naszego istnienia. Nasza wieczność nam mija – chwila za chwilą – bo wieczność jest ukryta w chwili – w tej chwili. Dla wieczności nie istnieje minuta, godzina lub doba. Wieczność zna jedynie chwilę jednego oddechu i mija już na wydechu.

Pojawia się wciąż nowa wieczność – nieskończony taniec nieskończonego.

A my – „bezseni” – uwięzieni jesteśmy w niebycie „wczoraj” lub „jutro”, w iluzji własnych myśli. Jesteśmy w niewoli naszego umysłu, który jest synonimem czasu. Gdy znika umysł, znika czas i pojawia się wieczność tej chwili. Umysł nie ma dostępu do tylko jednej rzeczy – do Teraz. Umysł potrzebuje materiału do obróbki. To musi być coś, co było lub coś, co ma być. Z tym, co Jest – z Teraz – umysł nie wie, co ma zrobić, właściwie to nawet nie dostrzega Teraz. Więc zabiera nas na niekończące się „wycieczki” do „gdzieś”, byle tylko nie być w Tu. Musi to robić, ponieważ w ten sposób zapewnia sobie „istnienie”. Bowiem, gdy jesteśmy w teraz, nasz umysł musi przestać istnieć – znika, a nie lubi tego.

Prosta jest ta ekonomia – Teraz albo umysł – dwie wykluczające się rzeczywistości.

Tu i Teraz doświadczyć możesz jedynie przez obecność, uważność, świadomość, ale nie przez myślenie. Myśleć można jedynie o przeszłości lub przyszłości. A Teraz jest „wciśnięte” pomiędzy te dwie iluzje i wciąż wymyka się naszemu umysłowi. Teraz można jedynie doświadczać całym sobą.

Być może jest to troszkę pogmatwane, ale jest tak, ponieważ to KOAN – rzecz do przeżycia, doświadczenia, ale nie do zrozumienia.

Pomyśl, Teraz jest wciśnięte pomiędzy przeszłość i przyszłość. Obie są mrzonkami umysłu.

Jedna jest zapisem tego, co już było, jedynie śladem pamięciowym owych rzeczy, bo przecież nie jest nimi – ich już nie ma.

Druga zaś jest marzeniem, wyobrażeniem czegoś, co jeszcze faktem nie jest i nie wiadomo, czy kiedykolwiek będzie. Lecz nawet gdy będzie, to będzie egzystencjalnym doświadczeniem istoty w Teraz.

Teoretycznie wystarczy, by zniknęły (przeszłość i przyszłość), a natychmiast wyłoni się Teraz. Teoretycznie, ponieważ gdy znika „coś”, pomiędzy „co” wciśnięte jest „coś” innego, to również i to (wciśnięte „coś”) przestaje istnieć. Nie ma tego gdzie, pomiędzy co wcisnąć. Więc mówiąc inaczej, gdy zniknie przeszłość i przyszłość, zniknie również Teraz. Więc, po co do tego zmierzać? Taki KOAN.

Może po to, by doświadczyć Prawdziwego Siebie poza umysłem-czasem w Wieczności?

Trzeba to pojąć.

Zniknie to, co nazywamy czasem, ale nie zniknie to, co jest Rzeczywistością. My również nie znikniemy – wręcz przeciwnie, wtedy się dopiero odnajdziemy, pojawimy w całej Prawdzie i Pełni istnienia. To o tym momencie, o tym zjawisku mówił Jezus: „Trzeba, abyście się powtórnie narodzili.” O tym mówił w słowach: „Kto zechce zachować swoje życie – straci



je.” Tak, trzeba doprowadzić do tego specyficznego „zniknięcia”, do takiej niesamowitej formy śmierci, by pojawić się, by ożyć.

Oto i alchemia wiecznego życia, o którym mówił Jezus i wielu innych.

Rzecz następna jest również godna uwagi.

Człowiek bezmyślny nie ma problemu ze spaniem. Kładzie się do łóżka i zamyka oczy, a już śpi. Jest natychmiast (lub nieprzerwanie) w kontakcie ze swoim ciałem, które chce odpocząć i jeśli mu umysł nie przeszkodzi, to właśnie uczyni. (Cóż) Umysł nie zna słowa „odpoczynek”. Między innymi tego wielu ludzi chce nauczyć swój umysł – by odpoczywał, by robił sobie przerwy, by nie był taki „serio” we wszystkim. Ostatecznie większość snów, to śmieci naszego umysłu, który nie umie się zatrzymać i wciąż coś nam „wyświetla”, produkuje. Oczywiście nie wszystkie sny, ponieważ nadświadomość lub wyższe Ja również komunikuje się z nami często za pomocą snów. Nie zawsze umiemy rozróżnić, skąd pochodzą nasze sny i jakie jest ich znaczenie dla nas, ale to zupełnie inna kwestia.

Więc wynika z tego, że bezsenność jest problemem „myślicieli”. Jeżeli ktoś mówi, że nie sypia, zadaj mu pytanie: „O czym myślisz, **gdy** nie śpisz?” lub „O czym myślisz, **że** nie śpisz?” Jeśli odpowie ci, że o niczym całą noc nie myślał, to kłamie lub jest zupełnie nieświadomy tego, co się w nim dzieje – czyli śpi bardzo głęboko, śpi cały czas bardziej niż bardzo.

W rzeczywistości to nasze nieokielznane myśli, które kłębią się w naszej głowie, nie dają nam spać. Czasem jest to jedna myśl, która nie daje nam spokoju, towarzyszy ciągle, jak obsesja. Jest tak obecna, że człowiek myśląc ją, nie dostrzega jej. Jak melodia w tle. To przypomina raczej potworne uwięzienie niż jakikolwiek wybór. Ta myśl nas dosłownie pożera. Przestajemy czuć własne ciało. To letarg, to śnienie na jawie. Nie ma nas Tu Teraz, dlatego czujemy te długie godziny.

Każdy cierpiący na bezsenność ma poczucie „ciągnącego się czasu”. To następny dowód obecności i działania umysłu. Przecież w Teraz znika umysł, a tym samym znika też czas. Kiedy pochłania cię jakaś czynność i jesteś w nią w pełni zaangażowany, nie czujesz czasu. To jasne – jest obecność zamiast myślenia. Nie ma umysłu, jest doświadczenie – czas zniknął. Dlatego wielu ludzi tak bardzo lubi swoje pasje – wyłączają czas, a są tylko (aż) obecni. Czują wreszcie swoje życie. I po chwili dziwią się, kiedy minęło tych kilka godzin? Po prostu właśnie zakosztowali wieczności. Doświadczyli siebie w wieczności. Po co komu czas w takiej chwili? Po co komu czas, gdy dostępna jest cała wieczność? Kto by sobie zauracał głowę takimi drobiazgami w takiej CHWILI?

Bezsenność wcale nie musi oznaczać beczynności. W głowie dzieje się bardzo wiele i jednocześnie niestety nie wiele rzeczy. Wiele, bo nieskończona ilość myśli, nie wiele, bo to jedna myśl w milionach odmian – jedna bezsensowna najczęściej myśl.

Bezsenność jest właśnie tym – „myśleniem”. A precyzyjniej nawet nie „myśleniem”, a jedynie opamiętywaniem tego, co było lub międleniem tego, co nie nadeszło i jest zupełnie nierealne. Tego rodzaju „myślenia” nie można nazwać myśleniem.

Myślenie wymaga zaangażowania, wysiłku – jest twórcze, a tu nie ma mowy o jakimkolwiek tworzeniu czegokolwiek.

Myślenie jest czymś, co musi być świadomie wybrane, a tu nie ma mowy o świadomym wyborze, jest uwięzienie.

Myślenie połączone jest z odczuciem Mocy, a tu mamy odczucie zupełnej bezsilności.



Można dalej mnożyć różnice, ale to zbędne. Bezsenność nie ma nic wspólnego z myśleniem. Bezsenność ma wiele wspólnego z bezmyślnymi wariacjami umysłu, który sam sobą nie potrafi zarządzać. Gdyby na chwilę pojawiło się prawdziwe myślenie, bezsenność nie mogłaby się ostać. Nastąpiłby (jakiś) proces twórczy i już po chwili nie byłoby przedmiotu męki. Kreatywność przejawia się bowiem w ożywczym działaniu. A takie działanie angażuje całą osobę, jest jak pasja, „rodzi Teraz” i unicestwia czas – umysł.

Stwierdzenie „nie spałem całą noc” znaczy w rzeczywistości „spałem podwójnie” – spałem we śnie. To dopiero jest marnowanie życia w całej okazałości.

Bezsenność jest szczególną formą snu, to nie jest forma medytacji. W medytacji jest obecność i samoobserwacja, dystans, świadomość. Gdzie w bezsenności szukać świadomości? – nie ma jej tu.

A może po prostu jest tak, że bezsenność jest następnym z wielu nałogów, że to rodzaj uzależnienia, a przynajmniej „słabości do...” lub sfrustrowanej tendencji? To by pasowało.

Na poziomie psychologicznym może być zachowaniem zastępczym, podobnie jak zajmowanie się czymś (praca) w przypadku pracoholizmu.

A może jest to tylko rodzaj natręctwa lub obsesji? Niewątpliwie coś w tym jest, ponieważ jest wynikiem przymusu „myślenia – międlenia” i niemożności robienia czegokolwiek innego.

Na poziomie energetyki można spojrzeć na bezsenność, jak na rodzaj użalania się nad sobą i wchodzenia w rolę biedactwa (wywoływanie politowania lub podziwu dla zyskania energii).

Można znaleźć w nim również sposób na zemstę – pewien rodzaj terroryzmu wobec innych lub siebie (wywoływanie strachu lub przynajmniej niepewności, by w ten sposób pozyskać energię z otoczenia).

Można dostrzec w nim również sposób na prowadzenie nieprzerwanego śledztwa mentalnego – to rodzaj podążania za czymś, polowanie na „zbuja” – wcześniej lub później otoczenie zareaguje i stanie na baczność w lęku przed okazaniem się winnym i wyrokiem (i energia już płynie).

Można wreszcie spojrzeć na bezsenność jak na przeciwieństwo ścigania – uciekanie, wycofanie, bycie śledzonym i ukrywanie się (to również niezły sposób na wampiryzm energetyczny).

Różne mogą być sposoby na wywołanie jakiegoś rodzaju zainteresowania, reakcji – a cel jest zawsze ten sam – pozyskanie energii. To oczywiste. Skoro organizm nie sypia, to nie łączy się z bezmiarem Energii Kosmicznej, nie doładowuje akumulatorów we śnie (to jedna z ważniejszych rzeczy, jakie dzieją się w czasie snu ciała). A skoro się nie doładowuje, to jest w stałym niedoborze Energii. Musi znaleźć inny sposób i podłączyć się do tych, którzy śpią i się doładowują. Swoją drogą ciekawe ile bezsenności wytrzymałby człowiek żyjąc w samotności (jeśli w ogóle by jej wtedy doświadczał). Cóż, na logikę, to raczej by sypiał jak dziecko lub jak niedźwiedź w zimie.

Czymkolwiek jest lub nie jest bezsenność, to informuje nas, że istnieje jakiś konflikt wewnętrzny z którym umysł sobie nie może poradzić – choć zapewne sam go stwarza.



Polykanie tabletek nasennych nie wiele da. Jedyne, co z tego wyniknie, to jeszcze większa otepialość i tak nieporadnego w tych warunkach umysłu. Więc problem się powiększy lub przynajmniej będzie trwał jeszcze dłużej, a „sen we śnie” będzie niestety jeszcze głębszy, z każdą nocą głębszy, aż do ostatecznego zaśnięcia – tragicznej śmierci bez (choćby chwilowego) doświadczenia Życia.

Bezsennaść można potraktować również jako swoistą formę samobójstwa. Chyba że niemożność spania jest zwykłą odpowiedzią na śniące się koszmary – czyli wynikiem lęku. Ale to będzie znów potwierdzać, że ktoś jest we władaniu umysłu, który robi co chce, zamiast zająć się kreatywnym załatwieniem zaległych spraw z minionego dnia i w ciągu dnia.

Może samobójstwo jest tu zbyt dużym słowem, ale jak inaczej nazwać takie powolne tracenie sił i odcinanie się od możliwości ładowania akumulatorów w czasie snu?

Być może, gdyby bezsennaść była świadomie wybraną opcją słowo „samobójstwo” byłoby tu bardziej lub całkowicie uzasadnione. Więc może nie należy nazywać bezsennaści samobójstwem, ponieważ raczej nie jest wynikiem świadomego wyboru. Raczej ludzie w nią „wpadają” niż wybierają.

Podczas bezsennego czasu ludzie robią różne rzeczy.

Jedni czytają książki, inni piszą książki, telefonują, szydelkują, oglądają telewizję, łążą po domu lub poza domem, jeżdżą samochodem, itp. Jest wiele możliwości. Tylko nieliczni nie robią nic. Właściwie „nie robią nic” nie znaczy nic – może znaczyć: „nic konstruktywnego”. Międlą swoje lęki, wyobrażenia, przeszłość, przyszłość, żale, nadzieje, winy, niespełnienia – cokolwiek. Wszystko, co tylko może dziać się w głowie i jedynie w głowie. A rano znów są z niczym.

Tak oto bezsennaść oznacza bezsensowność.

Mówimy tu o poziomie uczestniczenia w procesie Życia. Warto dodać, ponieważ podczas „bezsennaści” powstaje wiele dzieł sztuki, książek, piosenek, itp. „Podczas” nie oznacza „dzięki”. Dlatego słowo „bezsennaść” jest tu wpisane w cudzysłów. Twórczy czas nie powinien być w rzeczywistości nazywany bezsennaścią. Na zewnątrz podobnie wygląda, ale na tym podobieństwa się całkowicie kończą. Było już o tym. Twórczość jest procesem, który ma wiele wspólnego z wyborem, a bezsennaść łączy się z niewolą. I sprawa załatwiona.

Bezsennaść jest głębokim snem o charakterystycznym dla siebie poziomie percepcji.

Wyolbrzymia to, co małe.

Umniejsza to, co wielkie.

Gmatwa oczywistości.

Nakłada iluzję na iluzję.

Zaśnijmy. Trzeba zasnąć, by się obudzić.