



POLETNI POGOVORI O NAŠI PRIHODNOSTI v organizaciji slovenskega krila ecocivilizacije pod taktirko Sonje Klopčič

Druga tema (20.7.2021):

ZAVEST 🧠

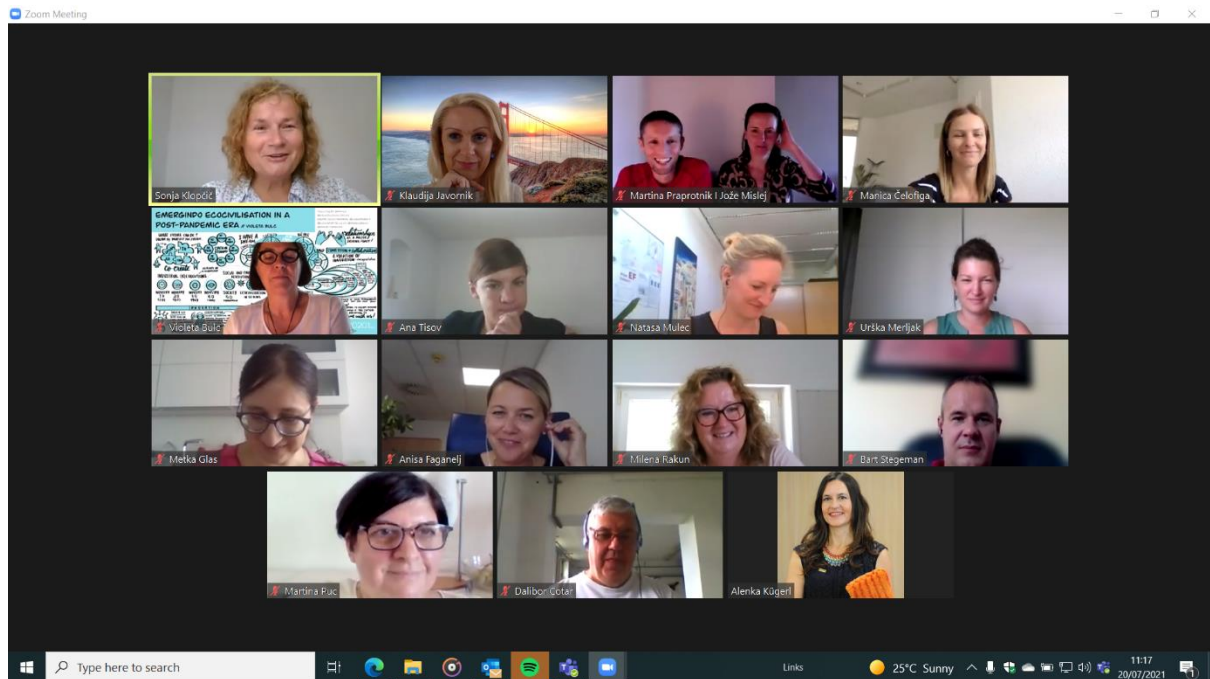
Tokratni poletni pogovor je potekal o osvetlitvi zavesti iz različnih zornih kotov. Sonja Klopčič ga je odprla z enostavnim, lahko pa tudi kompleksnim vprašanjem:

KAJ JE TO ZAVEST?

Razvrstili smo se v 6 virtualnih skupin in dobili naslednje uvide:

ZAVEST JE...

...kdo sem jaz, kdo si ti in kdo sva midva znotraj tega okolja, kjer sobivava in ko ustvarjava skupaj danes in nekaj tudi jutri.



...da najprej veš, da ti si in od tu gradiš naprej. Kako se zavedaš sebe v kontekstu okolja, kjer deluješ tudi v okviru vseh elementov ecocivilizacije.

...odvisna od stopnje zavedanja, kako kakšno razlago razumemo v posamezni starosti in stopnji zrelosti.

...da čutiš, se zavedaš in tudi razumeš zakaj določene stvari počneš (občutenje, čutenje, razumevanje).

...zavedanje svojega obstoja v tem trenutku. Zavedanje okolja v katerem sem. Zavedanje, da sem sposoben nekaj ustvarjati.

...zavedanje pred čutili. Zavedanje je danost. Samozavedanje samega sebe, da lahko samo sem.

...nekaj, kar predstavlja, do kam seže širina našega uma. Od kje vse črpamo (zavedno in nezavedno) in kako to širino tudi uporabimo kot zavest v naših dejanjih.

...veliko več in ne samo tisto, česar se zavedamo. Je naša inspiracija, da razumemo. Vprašanje je, če sploh kdaj vse ozavestimo. Je pa lepo potovanje.

...kaj kdo misli. Čigava je zavest? Je to posameznikova, kolektivna, planetarna, ..?

...to, kar v danem trenutku čutiš (stanje posameznikovega zavedanja skozi skupek občutkov in čustev zaznav okrog sebe; na primer veselje, žalost). Paziš, da čim več stvari čutiš (da nisi odsoten od teh občutkov). Si pozoren na misli, ki se ti porodijo. So to zares tvoje misli ali od nekoga drugega?

Sonja nam je nato v nadaljevanju pogovora predstavila, kaj pa o zavesti pravi naša zgodovina:

- **Zavest v smislu zavedanja sebe (reflektivna zavest) se je pojavila 4 milijonov let nazaj** s pojavom avstrolopiteka, medtem ko je zavedanje okolice lastnost vseh sesalcev. Znanost pravi, da je s pojavom zavesti bila omogočena sposobnost abstraktnega mišljenja in sposobnost kreiranja. To pa je omogočilo zavestno oblikovanje struktur.
- **Sistemska znanost** pravi, da je zavest proces, ki se ne dogaja samo v možganih, temveč je v proces zavedanja vključeno celotno telo. Sistemski znanstveniki pravijo, da zavest nastane, ko se vzorci nevronov sinhronizirajo. Koliko se jih mora sinhronizirati, da lahko govorimo o zavesti?
- **Kvantni fiziki** pravijo, da gre za interakcijo med fermioni (delci materije – elektroni, protoni, nevtroni) in bozoni (to so delci za kreiranje odnosov) in da takrat enkrat nastane zavest. Ne znamo pa določiti, koliko teh delcev se mora povezati.
- **Staroselci Maji** so imeli serijo različnih koledarjev. Njihov koledar dolgega štetja pa naj bi mnenju dr. Karla Calemana napovedoval razvoj zavesti. In ta razvoj zavesti naj bi šel naprej od ciklusa oz. vala celične zavesti do zavesti sesalcev, do zavesti oblikovanja družin, do zavesti oblikovanja plemenskih skupnosti, do zavesti oblikovanja kultur (jezikov, prve pisave) do zavesti, kjer so se oblikovale nacije (narodi), planetarne, galaktične zavesti in do zavesti enotnosti (univerzalne zavesti.)



Piramide, ki so jih zgradili Maji, imajo devet stopnic. Vsaka pomeni eno obdobje oz. val zavesti v majejskem koledarju. Dolžina vsakega ciklusa je 1/20 dolžine prejšnjega.

9. val (9. marec 2011) - univerzalna zavest
8. val (5. januar 1999) - galaktična zavest
7. val (1755) - planetarna zavest
6. val (3115 pred n. š.) - nacionalna zavest
5. val (120.000 let pred n. š.) - kulturna zavest
4. val (2 milijona let pred n. š.) - plemenska zavest
3. val (41 milijonov let pred n. š.) - družinska zavest
2. val (829 milijonov let pred n. š.) - sesalska zavest
1. val (16,4 milijarde let pr. n. š.) - celična zavest

Vsi prisotni smo bili nekako podvrženi zadnjim trem valom te zavesti in sicer planetarne, galaktične in univerzalne. Vsak val s seboj prinaša neko novo kakovost, novost oz. spremembo ki dotlej še ni bila mogoča.

Tako je planetarna zavest poudarjala moč in spodbudila industrializacijo. Naslednji galaktični val, ki se je sprožil leta 1999, je zelo poudarjal etiko. Ta val je podprl tudi IT revolucijo in v tem času se je razkrilo zelo veliko škandalov. Marca 2011 pa naj bi nastopil val enosti, univerzalne zavesti, ki je povzročil, da se ljudje čedalje bolj zavedamo, kako zelo smo povezani in soodvisni.

“Vsi vali so na voljo še sedaj, od nas pa je odvisno, s katerim se povezujemo, kaj je tisto, kar dopuščamo v svojo zavest.”



Sonja je nadaljevala, da je **zavest odvisna tudi od časa in prostora**:

- na primer, zavest Ljubljane je drugačna od zavesti New Yorka,
- naša zavest danes je drugačna kot je bila 20 let nazaj.

Nekatere spremembe lahko naredimo sami, veliko pa se jih dogaja na kolektivnem nivoju ter nivoju planeta in galaksije.

Vse to je bilo povabilo k razmisleku in dialogu o vprašanih:

Kako občutimo spremembe v zavesti? Se le-ta spreminja ali ne?

Če se, po čem ocenjujemo, po čem vidimo in čutimo, da se spreminja?

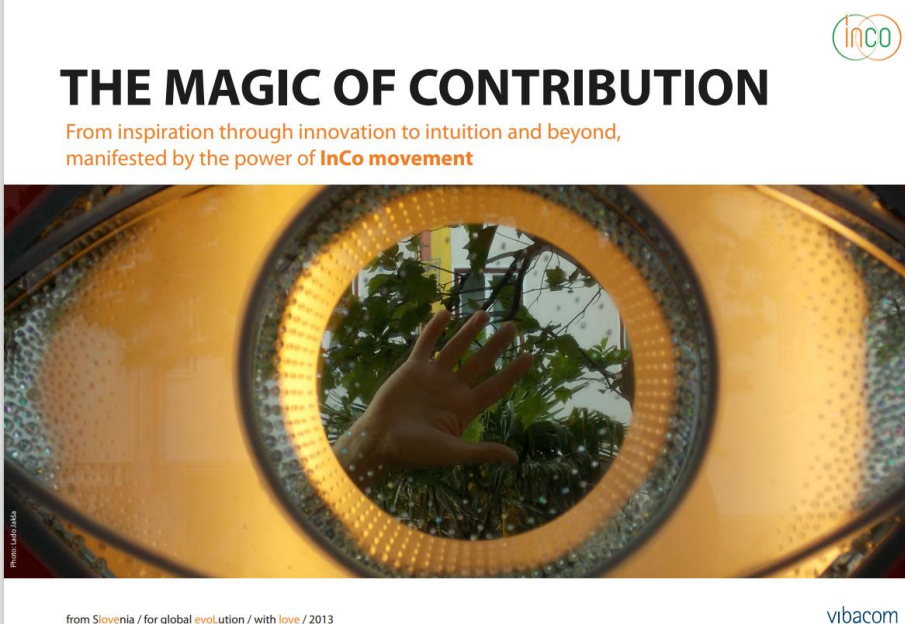
Lahko rečemo, da so spremembe v nas vidne navzven. Če denimo samo pogledamo s kom se družimo in katerih vseh tem se dotikamo (npr. pred leti smo se lahko družili z drugimi ljudmi, kot danes, pogovarjali smo se o drugih stvareh). To kaže, da se naša hierarhija vrednot spreminja, spreminja se namen in tudi način sodelovanja. Posledično je tudi rezultat drugačen.

Pogovor je vzpodbudil nasledno vprašanje:

Kakšna pa je razlika med zavedanjem in zavestjo?

Nekako nam je jasno, da novorojenček ima zavest, nima pa še samo-zavedanja. Torej se stopnja zavesti z našo starostjo spreminja in se kaže v tem, kako postopamo s svojim odnosom skozi leta do različnih stvari. Ugotavljamo, da je zavest neko zelo široko stanje, medtem ko je zavedanje nek proces odpiranja našega odnosa do zavesti.

Violeta bi izzvala Callemana v njegovi definiciji zavesti, ki je bolj zahodnega in omejenega uma, ker vse prikazuje linerano. Izpostavila je, da je to problem zahoda. Na primer: če greš med aboridžine, se z njimi z lahkoto zliješ, saj se vse zmeniš na stopnji zavedanja. Zahodnjaki se moramo odcepiti od egocentrizma, saj smo tako sami sebi sovražnik, in razumeti, da stvari niso linearne. Tako ne moremo iti več naprej, ta civilizacija je postala dekadentna.



THE MAGIC OF CONTRIBUTION

From inspiration through innovation to intuition and beyond,
manifested by the power of **InCo movement**

InCo

from Slovenia / for global evolution / with love / 2013

vibacom

Zavest je, vse ostalo so procesi.

Potrebno je narediti nek prehod v novo zavedanje. Nek osnovni slovar novega zavedanja je Violeta tudi s pomočjo Sonje že razvila v InCo gibanju in več opisala v knjigi: Magic of contribution; from inspiration through innovation to intuition and beyond, manifested by the power of inCo movement (l. 2013). Priporočeno branje. Knjiga je brezplačno na voljo na spletni strani www.ecocivilisation.eu.

Sonja je pojasnila, da majevski koledar ni linearen, temveč ciklični. Gre za cikel v ciklu v ciklu in zaradi našega omejenega razumevanja ga želimo prikazati na bolj enostaven način, da ga lahko dojamemo. Ob tem je povabila, da poskusimo ozavestiti, česa ne zaznavamo. Ne zaznavamo pa iz razloga, ker smo podvrženi bolj analitičnemu razmišljanju in temu, da je človek razsodnik, ki bo povedal, kaj je zavest. Ne vemo, kako razmišlja denimo delfin. Sonja se je spomnila na prisposodbo: "opica je vzela ribo iz vode, ker se je bala, da se bo riba utopila".

Sprožilo se je naslednje vprašanje: **Ali je potem treba vzpostaviti nek določen namen?** Npr. mravlje imajo neko zavest, saj delujejo kot eno, imajo svoj namen in točno vedo, kaj morajo narediti v svoji skupnosti.

Kakšna je sploh povezava z namenom in zavestjo?

Lahko imamo dober namen, vprašanje pa je, če je namen dober za vse. Kaj je dobro, je subjektivno vprašanje. Ključno je, da se vseskozi sprašujemo in tako dobivamo dobre odgovore. Kako postati čim bolj podobni aboridžinom? Zahodni človek preveč deluje iz strahu, kaj vse se lahko zgodi, če nekaj ni ok. Zavest gre je preko naših čutil omejenega uma. Aboridžini denimo kljub puščavskemu okolju v sebi nosijo gotovost, da bodo našli hrano in vodo, ko bo to potrebno.

Kakšna pa je naša osebna zavest?

Martina nas je spomnila na Keganov model, ki uporablja 5 stopenj zavesti v 6 smereh zavedanja, in sicer: v smeri empatije, kompleksnosti, konteksta, perspektive, uvidov vase in odnosov.

Kako razložiti celoto na način, da bo našemu umu bolj dosegljiva in da začnemo z nekim namenom udeležati spremembe?

Višja stopnja zavedanja ne pomeni nujno vedno dobrega namena, Včasih nekdo višje zavedanje zlorabi v slab namen. Torej ni nujno, da si boljši, če imaš zavedanje.

Kaj je boljše, slabše?

V naravi ne obstaja dobro in slabo – narava ima ravnotežje, za katerega poskrbi sama. Organizmi med seboj komunicirajo.

Imamo paradoks, kako iz razmišljujočega iti v čuteč način, ustaviti um in odpreti srce. Ravnovesje ni vedno na isti točki. Izhaja iz nečesa, kar se lahko vzdržuje neko obdobje. Višja je zavest, lažje skrbiš za ravnotežje – vse ostalo je subjektivno. Če ni dinamike, ni življenja.

*V nadaljevanju nas je Sonja povabila k temi iz prejšnjega pogovora in sicer k **osvetlitvi strahu.***

Strah je prevladujoč občutek po vsem svetu. Vemo, kaj lahko naredi človeku - ga blokira, postavlja v krč, ne odpira kreacije in podobno.

Kako lahko na individualnem nivoju spreminjamo občutenje strahu?

Prevsem je potrebno razumevanje, kaj nas lahko potegne iz strahu. Na kakšen način lahko gremo na nivo občutkov, ki imajo več energije in tudi želje nekaj narediti?

Pomembno je opuščanje strahu. To lahko naredimo v štirih korakih:

1. Ozavestimo občutek.
2. Dopustimo, da pride na površje.
3. Ostanemo z njim.
4. Dovolimo, da se izteče po naravni poti.

Strah lahko pretvorimo tudi v jezo – denimo jezo na vzrok strahu ali pa jezo nase. Jeza ima že več energije. Kako gremo iz jeze v ponos? Tako, da se primerjamo z drugimi. Tudi ponos je lahko destruktiven, saj lahko nosi občutke, da moramo nekaj braniti, na kar smo ponosni.

Kako iz ponosa pridemo v pogum? V stanje “jaz zmorem”? To je stanje, ko nekaj narediš, čeprav te je strah.

Pogum nas vodi do stanja nevtralnosti, ki je bistveno drugačno zavedanje, kot če smo v stanju strahu, ki ga povzroča negotovost. Nevtralnost pomeni sprejemanje, da karkoli se bo zgodilo, bo v redu.

Sonja nas je nato za zaključek povabila še v dialog o vprašanjih:

Kaj je tisto, kar povzroča naš strah in kako lahko ta strah nadomestimo? Kaj lahko namesto iz strahu delamo iz nivoja radovednosti, poguma, pripravljenosti nekemu pomagat oz. iz nivoja ljubezni?

Zopet smo se razvrstili v virtualne skupine in prišli do naslednjih uvidov:

- Strah večinoma povzroča naša negotovost, ki pride iz občutkov želje imeti vse pod kontrolo in potem nas postane strah, ker ne znamo postopati. Moramo se naučiti sprejemati razum, da ga je lahko tudi strah. Takrat samo umirimo um, da začne zaupati in potem se lahko porodi kaj novega.
- Na strah lahko vpliva prevladujoč občutek, kakšen pogled imamo na življenje. Če smo opolnomočeni, se lažje premaknemo iz stanja strahu. Imamo možnost izbire in pomembno je tudi, na koliko mrež se lahko naslonimo. Več imamo mrež, ki nas podpirajo, lažje premagamo strah.
- Treba je iti vase in od tega, kdo smo, iskati primeren odziv na strah. Strah sproži tudi okolica, ki da nek impulz in strah nima časa, ko se nekaj zgodi. Takrat se skoncentriramo na svojo bit, dvigneš ravnovesje in greš od tu naprej.
- Zavedanje, da dojemamo svet, kot da si bog. Da se zavedaš, da je tudi od nas samih odvisna kreacija (da ne deluješ iz strahu, npr. ali te bodo tvoja dejanja peljala v nebesa ali pekel, ampak se sam postaviš v pozicijo boga in kreiraš). Splošno

občutenje strahu izhaja iz tega, da nismo opolnomočeni in se ne zavedamo vloge, ki jo imamo in ne sprejmemo pomoči, ki jo imamo na voljo.

- Poznamo več strahov, najpogostejši je strah pred spremembami (psihološka togost) in strah pred nesprejemanjem (ko ni zaupanja v okolju). Ta strahove lahko premagamo tudi z jasnovednostjo, jasnoslišnostjo, jasnovidnostjo, čuječnostjo. Treba se odpret vsem dimenzijam.
- Strahove nam vcepi vzgoja in socializacija in nas potem onemogočajo pri razvoju, nekateri pa celo varujejo. Treba je razumeti, kateri strahovi nas omejujejo, kateri pa varujejo. Do blokad pride, ker imamo preveč pravil skozi socializacijo. Iz tega lahko pridemo z zavedanjem in razmišljanjem preko strahov, da verjamemo vase in v družbo. Najdemo podporo v okolici, ki ji zaupamo.

Osvetlitev zavesti in strahu z več zornih kotov nas je ob tem zaključku pogovora pustila še z več in globljimi vprašanji. To je dobro, saj kakovost vprašanj določa kakovost odgovorov.

Predelovali jih bomo do naslednjic, ko se srečamo 24.8., na temo: Sistemski odnosi

Zapisala: Klaudija Javornik