

# Uczucie braku świadomości. Co robić w bezsensie?

**Mateusz:** Heja, może ktoś na to coś zaradzi, bo to już mnie przerasta. Zasadniczo chodzi o to, że tracę świadomość mojego bytu na ziemi. Wszystko wydaje się być już tak naprawdę niczym. Przemijające dni, ciągły stan prawie jak we śnie, a kiedy budzę się powraca rzeczywistość i wszystko przestaje mieć sens. Odczuwam tak jakby brudny umysł. Nie jestem nawet świadomy tego, że jestem nieświadomy. To okropne uczucie. Może to objaw dorosłości? Nie wiem, proszę o pomoc, bo to już mnie przytłacza, psuje psychikę i niszczy mi życie na każdym kroku. Serio, chciałbym, żeby to się skończyło, pomocy. :/

**Kamil:** Czy masz jakiś cel?

**Mateusz:** Mam, aczkolwiek myślenie o tym już nie pomaga w żaden sposób.

**Kamil:** Hmm, to przyszło samo czy pod wpływem jakichś substancji?

**Mateusz:** Ciężko stwierdzić. Raczej bym postawił to w ten sposób, że pod wpływem różnych emocji, tak jakby już zaczynałem tracić świadomość. Różne ważniejsze wydarzenia, decydujące o moim losie zaczęły to powodować.

**Mateusz:** Bądź też tę niemoc w takich sytuacjach spowodowały te

rzeczy, które napisałeś wyżej.

**Kamił:** Pytam, bo jeżeli samo to i samo się może naprawić, natomiast jak pod wpływem substancji to już nie musi być tak prosto, substancje mogą wpływać na układ nerwowy, a przez to mogą wpływać praktycznie na całe ciało i umysł. Tak czy siak szukałbym spokoju i koncentracji w medytacji, w cichej pewnie nie wysiedzisz, ale joga lub mantry mogą pomóc.

**Kamił:** Pachnie też deprechą, przebywaj dużo na słońcu, jedz dużo owoców.

**Mateusz:** Moje życie jest raczej spokojnie, dużo pracuję, ale raczej bezstresowo. Ostatnio takowe substancje przyjąłem przeszło rok temu i nie wiem, mam nadzieję, że z tego da radę wyjść :/ ciężka sprawa, zastosuję się do Twoich wskazówek.

**Mateusz:** Dzięki wielkie. ; )

**Grzesiek:** Albo inaczej, znajdź coś, co usuwa to uczucie. Utrzymywanie upragnionej przez siebie świadomości przez dłuższy czas może męczyć, dlatego ją tracisz na rzecz „działania na autopilocie”, ale raz na jakiś czas nie powinienes mieć problemu jej odzyskać. Ja sobie często błądzę w Internecie i szukam rzeczy, które mnie „wybudzają”. Znajduję rzeczy typu don't hug me im scared, walking life, donnie darko, drabina jakubowa, wywody Alana Wattsa, thrive i podobne. Tak poza tym, to po prostu nie rób tego, co zwykle. Spójrz trochę częściej na rzeczy wokoło zamiast patrzeć przed siebie/pod nogi. Tak btw, skoro coś nie ma sensu tak czy

inaczej, to czemu robić to akurat w taki sposób jak robisz na co dzień? Zrobienie czegoś głupiego będzie równie bez sensu, więc zrób coś głupiego. 😊 Przejdź przez pasy, wróć się na drugą stronę i przejdź przez pasy jeszcze raz, czemu nie? ☐  
Chociaż spróbuj. 😊

**Mateusz:** Dobry pomysł, ale moje życie to są częste nowości, poznawanie ludzi i takie tam pierdoły... Mimo wszystko, nie czuję tak jakby tego, że istnieję, trudno to zdefiniować.

**Grzesiek:** A próbowałaś wyjechać na wieś i nie robić totalnie nic? Zaszyć się gdzieś tam bez telefonu, zegarka, TV itp. i po prostu tak pobyć parę dni? Jak nie w jedną to w drugą stronę.

😊 Usiąść w lesie i posiedzieć w miejscu z godzinę czy dwie i nie robić nic więcej niż siedzieć i patrzeć, słuchać. Potem pójść gdzieś indziej. Może brakuje ci poczucia, że tak naprawdę zamiast robić wszystko możesz nie robić nic?

**Mateusz:** Planowałem tak zrobić, ale ostatnio kompletnie brakuje mi na coś takiego czasu xD Wakacje idą, mam nadzieję że spróbuję.

**Ksenia:** Mateusz, jak tam sprawa z lataniem wygląda?

\_\_\_\_\_

Wpis pochodzi z grupy wyjątkowych osób zajmujących się poszerzaniem świadomości.

**Spodobało się? Udostępnij znajomym, niech**

świadomość się poszerza <3 <3 <3



# AMAZONA

TAK, TO DOBRY WYBÓR.



ODKRYJ DARY DŻUNGLI

KLIKNIJ