

Paweł Godlewski

# Moment Boskości





## **Moment Boskości**

Spis treści:

<b>1.WSTĘP.....</b>	<b>6</b>
Podziękowania i geneza.....	6
Po co ta książka?.....	7
<b>2.NIE MA NIC.....</b>	<b>10</b>
Prawda jest Twoja.....	10
Prawda, a utożsamianie się z nią.....	12
Iluzja rzeczywistości.....	14
Wewnętrzne iluzje.....	16
Czystość.....	18
<b>3.BOSKOŚĆ.....</b>	<b>20</b>
Historia Boskości.....	20
Duchowe wyobrażenia.....	21
Wiara.....	22
Przejaw Boga.....	24
Interpretacja przysłania boskość.....	26
Gra światła.....	29
Ruch energii.....	31
Dziecięcy punkt widzenia.....	32
Naturalność boskości.....	34
Zaufanie naturalności.....	35
Doświadczenie boskości.....	37
Odkryj swą jaźń - medytacja.....	40
<b>4.EGO.....</b>	<b>43</b>
Narodziny ego.....	43
Samo ego.....	47
Klocki ego.....	48
Prawdziwość ciała.....	55
Tożsamość z uczuciem.....	56
Śmierć ego - upadające cele.....	58
Świadome tworzenie iluzji.....	61

Zakotwiczenie świadomości.....	62
Codzienna świadomość.....	64
Przerwanie ciągu problemów.....	66
Zatrzymanie umysłu.....	67
Całkowite oddanie.....	68
Bez ról.....	69
Życie na wolności.....	70

## **5.SZTUCZNA TOŻSAMOŚĆ..... 72**

Kim Jestem? - Początek życia.....	72
Sen oddzielenia.....	75
Jedność.....	77
Proces reinkarnacji.....	78
Utrata „Siebie”.....	83
Moralność śmierci.....	85
Wieczność i przemijanie.....	88
Iluzja umysłu, a motywacja.....	89
Medytacja - Bez kontroli.....	92

## **6.OŚWIECENIE..... 95**

Pojęcie oświecenia.....	95
Intencjonalne dążenie do oświecenia.....	98
Możliwości umysłu.....	100
Warunki umysłu.....	102
Zmiana punktu widzenia.....	104
Czystość umysłu.....	105
Zogniskowanie terażniejszości.....	110
Powrót do domu.....	113
Sposoby zogniskowania świadomości.....	115
Korzyść zogniskowania świadomości.....	119
Czas szczęścia.....	120
Przestrzeń szczęścia.....	124
Wszystko płynie.....	127
Wybór doświadczeń.....	129
Serdeczne działanie.....	132

## **7.CZYSTOŚĆ NATURY..... 134**

Naturalność.....	134
Wola życia. Cud istnienia.....	135
Karma.....	139
Medytacje na łonie natury.....	141

<b>8.ROZWÓJ DUCHOWY.....</b>	<b>144</b>
Nienaturalność cierpienia.....	146
Gorsi w rozwoju?.....	148
Czuć miłość.....	150
Techniki rozwoju.....	152
Afirmacje.....	153
Relaks.....	160
Medytacja.....	162
Medytacja prowadzona i wizualizacja.....	165
Cisza - medytacja.....	166
Modlitwa.....	168
Uczeń mistrza, bez mistrza.....	170
<b>9.CYWILIZACJA.....</b>	<b>174</b>
Jeden organizm.....	178
Punkty zjednoczenia.....	179
Problemy dopasowania.....	181
Dopasowanie do czystej rzeczywistości.....	183
Stosunki z ludźmi.....	185
Miłość ego.....	188
Związki bez ego.....	190
Szczęście w społeczeństwie.....	192
Ziemia - Planeta Miłości.....	195
<b>10.CIAŁO.....</b>	<b>199</b>
Natura ciała.....	200
Czucie ciała.....	202
Zauważanie napięć.....	203
Puszczanie napięć.....	204
Wolność ciała.....	206
Ruch emocji.....	207
Nałóg.....	209
Kochać swoje ciało.....	212
Pamięć cielesna.....	214
Medytacja - zdrowie i czystość ciała.....	218
Koniec drogi?.....	219



## 1. Wstęp

### Podziękowania i geneza

Na wstępie chciałby podziękować światłu, przestrzeni i miłości. Dzięki tym czynnikom ta książka mogła w ogóle zaistnieć.

Chciałbym podziękować rzeczywistości, a przede wszystkim naturze, która sprawiła pojawienie się tych inspiracji. Dziękuję także wszelkim mistrzom duchowym, których nauki wpłynęły na to ciało. Dziękuję wszystkim osobom, które w jakikolwiek sposób wzbudziły inspiracje. Specjalne podziękowania chciałbym złożyć Annie Zgierskiej, za wszelką inspirację i życzliwą współpracę.

Ta książka powstała w oparciu o bloga, którego zacząłem pisać jakiś czas temu. Na samym początku pisania duchowego bloga teksty spełniały funkcję pomocy w rozwoju osobistym. Wszelkie inspiracje i przemyślenia zostawały spisywane, a to z kolei umożliwiało lepsze zrozumienie i wniknięcie w głębiej w ich naturę. Po pewnym czasie okazało się, że teksty służą też innym. Wiele osób zostało zainspirowanych, wielu osobom te teksty pomogły. Stało się jasne, że ta twórczość jest korzystna nie tylko dla mnie, ale i dla innych. Gdy coś jest korzystne, naturalny jest dalszy rozwój. Tak oto powstała ta książka.

Zawiera ona wiele tekstów już wcześniej zamieszczonych na blogu (zredagowanych i „ulepszonych” tak, aby jasniej przedstawić inspiracje), jak również wiele nowych i czystych treści.

Wiele osób chciało by się dowiedzieć kim jestem. Zazwyczaj książki duchowe wychodzą od mistrzów duchowych. Nie uważam siebie za mistrza. Jestem zwykłym człowiekiem, którego historia życia niemalże zmusiła do „odkrycia czegoś więcej”. Stało się to właściwie bardzo naturalnie, można nawet rzec - bosko naturalnie. Choć z początku wydawało mi się, że to Ja jestem sprawcą mego rozwoju, to na tą chwilę widzę, że nic takiego nie zrobiłem. Po prostu miało to miejsce.

Osoby szukające duchowych inspiracji czy porad, zazwyczaj sięgają po pozycje specjalistów. Wszelkiego rodzaju mistrzów duchowych, joginów, psychologów, wykształconych profesorów filozofii, czy chociażby duchownych. Nie jestem nikiem takim. Moje ciało nie ma żadnego kwitu, który twierdzi, że jestem „KIMŚ”. Ogólnie można powiedzieć, że dla tej cywilizacji jestem „nikim”. To tylko opinie, które właściwie nie sprawiają większej różnicy. Mimo to, jeśli ktoś szuka mistrzów, prawdopodobnie znajdzie ich w księgarniach ezoterycznych. (niekoniecznie są to sprzedawcy) lub w różnych punktach rozwoju duchowego.

### *Po co ta książka?*

Być może niejednemu czytelnikowi nasunie się na myśl pytanie: Po co jest ta książka? Dobre pytanie. Równie dobrze można spytać – po co są kwiaty, po co są chmury? Wszystko to po prostu istnieje, tylko od Ciebie zależy co z tym zrobisz.

Odpowiedź na to pytanie jest prosta: Ta książka jest po to, by dać Ci to, co już masz.

Więc właściwie możesz odstawić ten tekst. Można powiedzieć, że nie jest Ci potrzebny, ponieważ wszystko to, co tu jest napisane, jest oczywiste i prawdopodobnie już to wiedziałeś. Jedyna kwestia w tym, że być może nie zwróciłeś na to jeszcze uwagi. Jeśli czytałeś wiele książek ezoterycznych, zajmujesz się świadomie rozwojem duchowym i wiesz wszystko, nie musisz tego czytać. Jeśli jesteś na takim poziomie, że nic Ci nie przeszkadza, wszystko wiesz i sam możesz pisać książki, nie musisz tego czytać. Jednak możesz.

Nie jest to żadne nowe i rewolucyjne dzieło, które swoją oryginalnością i nowatorstwem zaskakuje wszystkich wokoło. Nie jest to książka odkrywająca jakieś nieznanne prawdy czy praktyki. Dlatego jeśli szukasz czegoś nowego i niespotykanego, nie musisz jej czytać.

Te teksty są po to, by Cię zainspirować. Nic więcej, nic mniej. Właściwie tylko tyle można zrobić - zainspirować. Nikt nie jest w stanie nikogo do niczego zmusić, czy poprowadzić siłą. Każda istota ma wolną wolę i tylko ona decyduje jak się przejawia. Dlatego tylko od Ciebie zależy, co zrobisz z tą książką. Ten tekst jest tylko tekstem. Tylko od Ciebie zależy, czy dzięki niemu się oświecisz, czy użyjesz tego papieru do rozpalenia w kominku. Co właściwie dla papieru i dla mnie nie ma znaczenia. Tym co się liczy, jest inspiracja.

Czytając te literki wytwarzasz w sobie różne wyobrażenia i myśli. Próbujesz dostrzec się do tego, co miał na myśli autor. Przejąć jego punkt widzenia, nauczyć się czegoś. Zrozumieć to, co jest tu przekazane. To samo w sobie jest pięknym procesem i ruchem w przestrzeni. Za pomocą tak ograniczonego medium jak nadrukowane literki, zostaje nawiązana pewna łączność. Zostaje pokazany pewien sposób myślenia, pewna vibracja. Za pomocą tych literek może się w Tobie zdarzyć coś niesamowitego. Ta książka nie jest niczym szczególnym. Tylko od Ciebie zależy czy ją przyjmiesz, czy Ci ona pomoże, czy cię zainspiruje. Tylko w Twoim ciele, podczas czytania tego tekstu, może powstać jakiegokolwiek odczucie lub wgląd.

Jeśli jesteś otwarty i gotowy, inspiracja przyjdzie naturalnie. Całkowicie spontanicznie i lekko. Po prostu poczujesz to w sobie. Odkryjesz w sobie tą prawdę, na którą wskazują te słowa. Nie jest to jakaś obiektywna prawda o wszechświecie. Nie jest to jedyna słuszna i prawdziwa prawda. Moja prawda nie jest prawdziwsza niż Twoja. Dlaczego miała by być?

Jeśli dzięki tej książce choć jedna osoba znajdzie w swoim wnętrzu własną prawdę, będzie to wielki sukces. Jeśli choć jedna osoba zostanie zainspirowana do dalszych kroków, będzie to również wielki sukces. Jeśli ktoś stanie się oświecony, będzie to sukces. Cokolwiek się stanie, będzie sukcesem. Będzie ruchem energii w przestrzeni wszechświata. To samo w sobie jest sukcesem.

Dzięki tym tekstom, świadomość poznaje samą siebie. Jest to naturalny proces życia. Przychodzi pewnego rodzaju przebudzenie. Możesz z tego skorzystać, jeśli chcesz.



Jeśli już zdecydujesz się ją przeczytać, postaraj się nie przywiązywać do samych słów. Są one tylko zbiorami literek. Istnieją tylko po to, by poprowadzić Cię dalej. By wskazać jakąkolwiek drogę bądź inspirację. Czytając te słowa może się w Tobie pojawić uczucie zrozumienia, akceptacji, znudzenia czy irytacji. Warto pamiętać, że te uczucia są w ciele czytającego, nigdzie indziej. Ruch energii wytworzył się w Twoim ciele, nie w książce, nie w literkach, nie w świecie zewnętrznym.

Jakkolwiek czytając ten tekst doznasz jakiegoś wglądu, zrozumienia, akceptacji, również będzie to Twoja zasługa. Ten ruch również pojawi się w ciele czytającego. Wszystko więc zależy od Ciebie.

W książce zawarte są różne rozdziały dotyczące ogólnie pojętego rozwoju duchowego. Jest tu tylko opisany pewien punkt widzenia, który wydaje się korzystny. Przynajmniej okazał się korzystny dla autora. Czy okaże się korzystny dla Ciebie, to zależy tylko od Ciebie.

Książka zawiera przykładowe medytacje, które pomagają poczuć to, co przedstawia treść. Medytacja jest bardzo efektywną techniką rozwoju, warto się z nimi zapoznać.

Wszystkiego dobrego i wiele inspiracji.



## 2. Nie ma nic

### Prawda jest Twoja.

Każdy postrzega swoją rzeczywistość subiektywnie. To, co jest prawdą i doświadczeniem jednego, nie musi być wcale prawdą i doświadczeniem drugiego. Wszystko zależy od punktu widzenia. Nie jest to nic nowego. Zapewne doskonale to wiesz. Na Twój świat składa się wiele czynników i uwarunkowań, które tworzą obraz świata. Większość z nich zostało wpojonych w procesie wychowawczym i to one określają wygląd tej rzeczywistości. Umysł tworzy z nich kompleksową iluzję postrzegania świata i siebie.

Wszystko zależy od tego, jak odebrałeś rzeczy pierwszy raz. Podczas pierwszego doświadczenia rzeczy, w umyśle zapisał się wzór jej postrzegania. Właściwie większość istniejących rzeczy w tej rzeczywistości została doświadczona w dzieciństwie, w okresie do 7 lat. Tam został zbudowany fundament osobowości i sposób postrzegania świata. Wszystkie reakcje, uwarunkowania powstały właśnie w tym okresie. W umyśle został zbudowany zwarty obraz rzeczywistości - Twoja Prawda. Teraz na tej bazie poznajesz wszystko co nowe. W większości dzieje się to nieświadomie, jednak wszystko co wydaje się nowe, jest od razu porównywane do znanego. Umysł stale porównuje nowe zdarzenie do tego co trzyma w pamięci. Ciągłe ma w wyobraźni stare rzeczy, nigdy nie jest świeży. Dzięki temu Twój stosunek do świata zależy prawie w całości od przeszłości. A dokładniej od Twoich myśli, które powstały w przeszłości i nadal tkwią w Twoim polu. To są prawdziwe uwarunkowania umysłu, które ograniczają postrzeganie. Umysł tworzy swoją własną, osobistą rzeczywistość.

Na tą chwilę nikt nie może powiedzieć, że zna obiektywną prawdę. Coś takiego nie istnieje. Może znać swoją prawdę, z którą się utożsamia lub nie. Jednak nie pozna prawdy drugiej osoby. Może poznać schematy doświadczeń innych osób, jednak nigdy nie pozna bezpośrednio (w teraźniejszości) ich doświadczeń. Zresztą nie ma takiej potrzeby.

Twoja rzeczywistość jest jedyna i totalna dla Ciebie. To co obserwujesz - istnieje. Nie ma nic innego. Jeśli czegoś doświadczasz, jest to Twoją rzeczywistością. Warto na to zwrócić uwagę. Jeśli nie obserwujesz - dana rzecz w nie znajduje się w Twoim polu. Nie istnieje dla Twojej istoty. Nie jest prawdą. Kiedy obserwator czegoś nie obserwuje, nie istnieje to dla niego. Wszystko czego nie obserwujesz w danej chwili, czy nie doświadczasz - nie istnieje w Twojej rzeczywistości. Może istnieć tylko w Twym umyśle, jako pamięć i wyobrażenie.

Każda informacja docierająca od zmysłów do umysłu może zostać oceniona i poddana zniekształceniu przez stare wzorce postrzegania. Warto być tego świadomym. Mogę stworzyć sobie różne myśli o rzeczywistości i uwarunkować się od nich. Mogę powiedzieć, że moje doświadczenia są niepełne i czegoś w nich brakuje. Mogę też dostrzec doskonałość w moich dotychczasowych doświadczeniach i odetchnąć z ulgą. Powiedzieć, że jestem spełniony. Kwestia wyboru punktu widzenia. Świat przybiera taki kształt, jaki jest narzucony przez umysł.

Jeśli umysł twierdzi, że coś nie istnieje - nie istnieje to dla Ciebie. Choćby nawet materialna rzecz była przed Twymi oczyma, a umysł nie dopuszcza możliwości jej zaistnienia - nie widziałbyś jej. Brzmi niewiarygodnie, a jednak. Wiele testów hipnotycznych potwierdza te twierdzenie. Wprowadzając osobę w stan hipnozy i narzucając jej sugestie, że czegoś nie ma - ta osoba tego nie dostrzega. Nawet jeśli rzecz jest dosłownie przed nią. W jej umyśle nie ma takiej możliwości, dlatego nie istnieje to w jej obiektywnej rzeczywistości. Nie widzi tego.

\*\*\*

Swego czasu, z pewną grupą osób stworzyliśmy pewną zabawę w chowanego. Dwie osoby ukrywały przedmiot, jedna szukała. Postanowiliśmy ustawić przedmiot na widoku (ponieważ nie było już skrytek) i to w tak oczywistym miejscu, że odkrycie go nie sprawiło problemu. Tym przedmiotem była duża, pięciocentymetrowa śruba. Całą skrytką był oparty na ścianie pręt, który stał na śrubie. Śruba stojąc pod prętem była doskonale widoczna. Wydawało się to absurdalne, ale zanim zaczęło się poszukiwanie, zasugerowaliśmy osobie, że śruba jest schowana bardzo dobrze. Umysł szukającego nie dopuszczał możliwości, by śruba była w tym miejscu gdzie pręt, ponieważ tam nie było żadnego miejsca do ukrycia. Osoba przechodziła wiele razy obok śruby parząc na nią i jej nie zauważyła. Doszło do tego, że patrzyła się na śrubę z odległości 50 cm i jej nie widziała. Nie było tam nic więcej, prócz prętu stojącego na pięciocentymetrowej śrubie. Nawet jak wskazaliśmy miejsce, szukający nas nie rozumieli. Nie widział jej. Byliśmy w szoku. Dopiero po chwyceniu śruby szukający ją zinterpretował. Było to dla niego niesamowitym doświadczeniem. Dla nas również. Umysł szukającego zinterpretował bodźce docierające do oczu jako śrubę, w tym momencie ją zauważył.

W rzeczywistości pojawia się tylko to, co jesteśmy w stanie zobaczyć i zinterpretować. Warto czasem dopuścić do siebie możliwość, że w rzeczywistości może istnieć „coś więcej”, tylko po prostu tego nie dostrzegamy.

### *Prawda, a utożsamianie się z nią.*

Wszystko, co widzi umysł jest poddawane ocenie. Na podstawie wcześniejszych wyuczonych wzorców umysł ocenia to, co pojawia się w teraźniejszości. Kiedy już oceni, utożsamia się ze swoją oceną, tym samym tworzy własną prawdę o rzeczywistości. Jeśli pojawi się myśl o teraźniejszym szczęściu i będziesz się z tą myślą utożsamiał, zaistnieje ono w Twojej rzeczywistości. Będzie dla Ciebie prawdą, życie będzie szczęściem. Jeśli pojawi się myśl o braku teraźniejszego szczęścia, to również stanie się prawdą. Życie będzie cierpieniem i niespełnieniem. Kiedy się człowiek utożsamia z myślami, wszystko co osądzi umysł staje się prawdą i jedyną rzeczywistością.

Każdy człowiek tworzy własną prawdę zależną od wizji rzeczywistości. Tylko od Ciebie zależy, co w tej chwili czujesz i jaki jesteś. Tylko od Ciebie zależy jak postrzegasz i interpretujesz świat. Póki umysł nie rozsądzi inaczej, jego stworzona iluzja staje się dla Ciebie prawdziwą rzeczywistością. Wynika to z utożsamiania się umysłu z wszelkimi myślami i ocenami. Właściwie całkiem niepotrzebnie.

Niektórzy ludzie utożsamiają się całkowicie ze swoją wizją świata. Uważają, że nie ma innego świata jak tylko ich. Świat wygląda tak i koniec. Taki po prostu jest. Nie są w stanie postrześć inaczej. Nie dostrzegają, że to tylko ich własne myśli i wyobrażenia sprawiły, że świat tak wygląda. Trwają w tym stanie subiektywnej rzeczywistości i trudno czasem jest im wyjść ponad to - bo gdzie można wyjść, jak wszystko już się zna i nie ma nic innego? Ludzie ci są zamknięci na wszelkie nowe doświadczenia, dlatego czasem trudno im się rozwijać duchowo. Na szczęście takich nie ciągnie do rozwoju, więc nie ma problemu.

Niektórzy też próbują znaleźć coś obiektywnego w tej rzeczywistości. Na postawie opowiadań innych próbują odkryć całą obiektywność i totalność wszechświata. Z tego chaosu powstaje pewne wyobrażenie świata, który jest poza nimi. Powstaje wrażenie istnienia obiektywnej rzeczywistości. Wydaje się, że istnieje zupełnie obiektywny świat, z którego każdy człowiek doświadcza tylko wycinek. Mimo to myśl o niezależnym i obiektywnym świecie jest nadal myślą - uzależnioną od punktu widzenia. Nie istnieje nic takiego jak niezależny od obserwatora wszechświat. Każde doświadczenie rzeczywistości jest subiektywne i zależne od punktu widzenia. Co więcej, tylko Ty doświadczasz swego punktu widzenia, swojej iluzji o wszechświecie. Wszystko więc zależy od Ciebie.

Tu powstaje pewna możliwość, która jest kusząca dla umysłu. Jeśli znam rzekome doświadczenia innych, mogę też spróbować tego doświadczyć. Mogę rzeczywistnie dotychczasowe myśli i pragnienia tak by stały się doświadczeniem. Jeśli słyszałem o oświeceniu, szczęściu, spełnieniu, radości, miłości, mocach parapsychofizycznych - mogę to wszystko urzeczywistnić. Jeśli słyszałem o wszelkim bogactwie, wspaniałych związkach miłości, wielkiej sławie – również mogę to urzeczywistnić. Kiedy to zrobię zapewne będę szczęśliwy. Kiedy będę doświadczał innych rzeczy niż doświadczam teraz, osiągnę szczęście. Taki jest schemat działania umysłu. Pewien mechanizm pragnienia. Najpierw umysł porównuje dwie sytuacje, poczym pragnie zmienić swoją aktualną. Nie ma w tym nic złego. Jest to naturalne. Tylko warto by było świadome. Umysł chce być na miejscu innego człowieka. Doświadczać jego rzeczywistości, ponieważ uznał, że ta Aktualna Rzeczywistość jest w jakiś sposób gorsza. Dlatego za wszelką cenę dąży do powielania doświadczeń innych. Zapomina tym samym, że ten wszechświat, który teraz postrzega już jest doskonały.

Shczęście jest już teraz potencjalnie obecne. Nigdzie nie trzeba iść czy gonić za wiatrem. Wystarczy zmienić punkt widzenia, przejrzeć przez swoje dotychczasowe przyzmaty i filtry wyobrażeń, oczyścić szybę postrzegania. Do tego wystarczy dosłownie jeden akt woli i moment. Terazniejszy moment.

To co wiesz o wszechświecie, jest Twoją rzeczywistością. Jeśli wiesz, że istnieje szczęście, oświecenie i spełnienie, to oznacza, że czegoś takiego musiałeś kiedyś doświadczyć. Inaczej nigdy by to nie zaistniało w Twoim polu postrzegania. Słowa takie jak „szczęście”, „błogość”, „spełnienie” mogą po prostu przypominać pewne wibracje z dzieciństwa, kiedy to dziecko jest otoczone błogością i radością istnienia. Tak więc jeśli słyszałeś o nieskończonym szczęściu, jeśli kojarzysz co to takiego (a kojarzysz, skoro wiesz co to jest), to ono już jest potencjalnie w Twoim polu. Wystarczy tylko dostrzec... i zacząć doświadczać. Twoje ciało już zna tą wibrację, cała kwestia w tym, że umysł nie każe jeszcze tego szczęścia czuć. Wszystko, o czym kiedykolwiek słyszałeś, czy sobie wyobrażałeś, jest już dostępne w Twoim polu. Jest tu dostępne wszystko, co składa się na Twoją rzeczywistość.

Na podstawie tego co wiem, mogę w sobie wytworzyć uczucia spełnienia lub niespełnienia. Jeśli stwierdzę, że wszystko jest w porządku z moją rzeczywistością, będę spełniony. Jeśli natomiast stwierdzę, że istnieje jakaś lepsza rzeczywistość, a ja jej jeszcze nie mam, stawiam niespełniony warunek szczęścia. Po takim działaniu mogę się czuć nieszczęśliwy i smutny. Wszystko zależy od mojej własnej iluzji narzuconej na rzeczywistość. Każdy sam tworzy swoje doświadczenia.

Niektórzy doświadcniają bogactwa, niektórzy biedy. Inni doświadcniają szczęścia w rodzinie, inni samotności. Jeszcze inni doświadcniają stanów poza ciałem, inni są całkowicie w ciele. Żadne z tych doświadczeń nie jest lepsze czy gorsze. Każde jest indywidualne i staje się prawdziwe dla umysłu, który się z tym utożsamia.

Większość ludzi chce doświadczać tego, co inni. Pragną być inni, pragną mieć to co inni, pragną posiadać niektóre cechy. Sądzą, że rzeczywistość innych ludzi jest w pewien sposób lepsza. Niestety nie dostrzegają tego, że tamta rzeczywistość istnieje

tylko dla innych. Wszelka ocena rzeczywistości drugiego człowieka jest oceną umysłu. Każdy ma inny punkt widzenia, każdy doświadcza życia inaczej. Nie trzeba się stawać kim innym.

Dla Ciebie istnieje tylko Twoja rzeczywistość. Sama w sobie stanowi pewien zbiór doświadczeń, który już jest pełnią. Jest doskonała - dlaczego miałby nie być? Wszystko co nie jest w Twojej rzeczywistości, a potencjalnie mogłoby być, jest tylko wymysłem umysłu. Wymysł ten przynosi właśnie stan niespełnienia. Tak naprawdę niczego Twoim doświadczeniom nie brakuje. Cała kwestia w tym, czy to akceptujesz, czy nie. Już znasz całą prawdę o Twoim wszechświecie. Możesz nie znać prawdy innych, jednak swoją znasz doskonale. Czego więcej trzeba? Wszystko czego doświadczyłeś wchodzi w Twoje pole doświadczenia. Tworzy Twój własny wszechświat, w którym wszystko znasz. Nie ma czegoś obiektywnego poza Tobą i Twoim doświadczeniem.

### *Iluzja rzeczywistości*

Wszystko, co zaistnieje w Twoim ciele, w Twoich uczuciach, w Twoich myślach jest ruchem energii i stanowi tylko i wyłącznie Twoją rzeczywistość. Jeśli czegoś nie widzisz lub nie myślisz o tym, to dla Ciebie nie istnieje. Obiektywna rzeczywistość, będąca poza Tobą nie istnieje.

W głowie może pojawić się tylko myśl i wyobrażenie o rzeczywistości. To wyobrażenie o świecie staje się filtrem, przez który świadomość doświadcza istnienia. Kiedy obserwuję drzewo, mogę dostrzegać tylko drzewo, mogę dostrzegać zbiór atomów, mogę dostrzegać kolor, przejaw życia, kształt, samą boskość lub tylko światło. To co postrzegam zależy od filtru mojego umysłu. Filtry te zmieniają obraz rzeczywistości w zależności od uwarunkowań z dzieciństwa. Również działania są uzależnione od tego, co postrzegam. Jeśli zauważę we wspomnianym drzewie wroga, mogę z nim walczyć. Jeśli zauważę materiał na sprzedaż, zetnę go. Jeśli zauważę przejaw boskości otoczę go miłością. Wszystko jest tworzone. Świadomość kreuje świat na podstawie swego punktu odniesienia.

Cały aktualny światopogląd jest uwarunkowany. Cały obraz świata jest w umyśle i jest przez niego zmieniany. Nie ma tego obrazu realnie i obiektywnie w świecie „poza Tobą”. To wyobrażenie o wyglądzie świata jest pewnym zbiorem energii o różnych wibracjach, które są w ciele. Kiedy umysł utożsamia się z nim, stanie się to prawdą. Wszelki bodźce docierające z zewnętrznej przestrzeni są odbierane przez umysł jako formy energetyczne. Umysł zapamiętuje je i klasyfikuje, poczym używa jako filtrów, przez które ogląda Aktualną Rzeczywistość.

Wszelkie teorie, myśli, zdarzenia, obiekty - wszystko to nie istnieje, kiedy nie jest obserwowane. Do takiego wniosku dochodzą najnowsze badania fizyków

kwantowych. Kiedy atom nie jest „zasilany” świadomością obserwatora - nie istnieje. Natomiast kiedy świadomość zacznie go oglądać, pojawia się. Zagłębiając się w nauki fizyków można stwierdzić, że materia ma naturę falową. Nic nie jest stałe. Wszystko we wszechświecie jest pewną wibracją energii uzależnioną od obserwatora. Właściwie obserwator i to co obserwowane stanowią nierozłączną całość. Jest to całość doświadczenia.

Przeszłość nie istnieje. Jest tylko zbiorem pewnych obrazów w umyśle. Podobnie przeszłość nie jest realna, ponieważ nie istnieje. Istnieją tylko obrazy i myśli utrzymywane w pamięci. Myśląc o przyszłości czy przeszłości, świadomość organizuje energię przestrzeni i tworzy obrazy. Nie oznacza to, że umysł stworzył przeszłość i przyszłość, stworzył tylko ich mentalne obrazy. Mimo to mógł się z nimi utożsamiać i stały się dla niego prawdą. Tak powstaje silna iluzja własnej rzeczywistości.

Podobnie dzieje się ze wszystkimi innymi wymysłami. Stają się iluzją rzeczywistości, której umysł wierzy i myśli, że jest prawdziwa. Według nauk Buddy, prawdziwe jest tylko to, co jest stałe. Wszystko co przemija nie może być prawdziwe, jest pewnym rodzajem złudy. Mimo to umysł tworzy z tej iluzji bardzo prawdziwą rzeczywistość. Tworzy z niej prawdę o sobie i swojej rzeczywistości.

Warto uświadomić sobie, że wszystkie rzeczy, które się pojawiają i odchodzą są pewnego rodzaju iluzją rzeczywistości stworzoną przez umysł. Dzięki ocenom, pamięci i analizie umysł tworzy swój iluzoryczny świat, z którym się utożsamia i ciągle trwa. Tworzy ciąg zdarzeń, indywidualną rzeczywistość, którą nie tak łatwo przekroczyć. Wydaje się tak realna i prawdziwa. Jednak wystarczy zauważyć tylko jej subiektywność i uznać za rzecz nietrwałą, a łatwo będzie można to porzucić.

Jeśli sam czegoś nie doświadczysz, to nie istnieje. Jeśli nie doświadczylesz reinkarnacji, wglądu w naturę wszechrzeczy, energii wewnętrznych, czy innych ezoterycznych kolorów, to znaczy, że to nie istnieje. Nie ma tego. Jest to tylko pewną formą wyobrażeń. Wymysłem umysłu opowiedzianym przez innych. Czy trzeba się zajmować wyobrażeniami? Można, jednak korzystniej jest zajmować się tym, co jest. Zwróć uwagę na siebie i na to, że doświadczasz. Nie jest ważne właściwie czego doświadczasz. Każdy jest inny, dlatego doświadczenia są inne. Nie trzeba dążyć, by być takim samym jak inni. Twoja rzeczywistość jest równie pełna teraźniejszego doświadczenia jak innych. Kwestia w tym, że umysł ocenił doświadczenia innych jako lepsze lub gorsze.

W Twojej rzeczywistości jest wystarczająco wiele rzeczy do doświadczania. Miliony informacji, tysiące zdarzeń. Jeśli doświadczylesz kiedyś tego wszystkiego, a w tej chwili nie doświadczasz, to oznacza również iluzoryczność tych rzeczy. Są one tylko w umyśle jako formy energii z przeszłości. Widać wyraźnie, że wszelkie doświadczenia są niestałe. Czasem przychodzą, czasem odchodzą. Są nietrwałe, niestabilne, można powiedzieć, że są iluzją. Tylko Ty odpowiadasz za swój świat i swoje wyobrażenia o nim.

## Wewnętrzne iluzje.

Warto odrzucić wszelkie wymysły niepozwalające Ci dostrzec istnienia. Warto zauważyć te wszystkie wyobrażenia o rzeczywistości obiektywnej powodujące jakieś niespełnienie. Poczym uświadomić sobie, że to tylko myśli, które właściwie nic nie mówią o świecie, są tylko wyobrażeniem. Na tą chwilę żadne wyobrażenia nie są Ci potrzebne do życia. Ciało żyje samo.

Oczywiście oczyszczenie nie nastąpi tak od razu. Potrwa to pewien czas, zanim umysł zobaczy wszystkie swoje przywiązania do tworzonych iluzji i uwolni się od nich. Na początku warto mieć pewien dystans do tego, co się dzieje. Niech w tle trwa świadomość. Niech obejmie ona rzeczywistość, bodźce odbierane przez zmysły, wszelkie uczucia i myśli pojawiające się w ciele. Ta świadomość jest stała. To jest punkt, w którym można znaleźć stabilność. Świadomość jest poza wewnętrznymi iluzjami. Jest to nieprzemijający i trwały przejaw wszechświata. Wszystko poza świadomością jest iluzją, której trwałość wynika z interpretacji umysłu. Dzięki takim wewnętrznym iluzjom, umysł postrzega całą zmienność wszechświata jako zbiór rzeczy trwałych. Ciało wydaje się trwałe, majątek wydaje się trwały, miłość partnera wydaje się trwałą. To przynosi w rezultacie cierpienie, ponieważ rzeczy te są naturalnie zmienne.

Wszystko co postrzegasz na zewnątrz, jest barwione tym, co jest wewnątrz. Jeśli ktoś próbuje znaleźć „prawdę” poza sobą w obiektywnym wszechświecie, wpada tylko w pułapkę własnego umysłu, ponieważ wszystko co widzi jest warunkowane własnym punktem widzenia. W zewnętrznej rzeczywistości nie ma nic, czego by nie było wewnątrz.

Można powiedzieć, że świadomość sama tworzy rzeczy zewnętrzne, organizuje postrzeganie w taki sposób, aby doświadczyć tego co wybrała. Ta świadomość, która otacza Twoje ciało jest przyczyną doświadczeń. Ona to właśnie utrzymuje cały proces doświadczenia. Jest stała i niezmienna w swoim istnieniu, mimo to rzeczy, których doświadcza przychodzą i odchodzą. Ta pierwotna świadomość jest czymś stałym, na tle czego odbywają się wszelkie ruchy energii w tej rzeczywistości.

Gdy umysł tworzy filtr mentalny, obserwująca świadomość przybiera pewien stan, pewien punkt odniesienia. To z tego punktu postrzega wszelkie rzeczy. Można powiedzieć, że tym punktem odniesienia jest ego - czyli system wyobrażeń nabyty w dzieciństwie. Ego ogranicza świadomość i warunkuje jej postrzeganie. Świadomość patrzy na wszystko przez filtr ego, dlatego świat wygląda tak, a nie inaczej. Można wyjść ponad ego i wszelkie iluzje. To jest realnie dostępne dla Ciebie.

Porzucić wszelkie iluzje, to stać się jak nowonarodzone dziecko. Zupełnie na czysto spojrzeć na świat. Bez pryzmatu swych dotychczasowych wierzeń i ocen rzeczywistości. Niech to, co do tej pory widziałeś nie wpływa na postrzeganie i doświadczenie. Czasem warto po prostu zobaczyć, że wszystko co wiem o rzeczywistości jest tylko wymysłem i uwarunkowaniem. Punkt widzenia ego jest jedną wielką iluzją, która ogranicza świadomość.



Prawdą jest to, co w terażniejszości. Jedyne co jest, to doświadczenie. Można powiedzieć, że jest to pewna nieustanna świadomość. Świadomość wszechświata, która trwa. Wszelkie formy, które są zmienne, nie mają na nią wpływu. Świadomość wszechświata ciągle doświadcza. Jest stała w swoim doświadczeniu terażniejszości. Wszechświat ciągle istnieje w czystym momencie doświadczenia. Żadne zdarzenie tego nie zakończy. Możesz robić wszystko, nadal będziesz płynął z falą doświadczenia. Można to robić świadomie lub nie. Wybór należy do Ciebie.

Wszystko co postrzega umysł jest jego odbiciem. Jeśli postrzega bogactwo, doświadcza bogactwa. Jeśli postrzega w świecie lęk, doświadcza lęku. Jeśli widzi cuda, życie staje się pełne cudów. Jest to bardzo proste i właściwie nie ma w tym nic niewiadomego czy tajemniczego. Umysł tworzy iluzje i obraca się w nich.

Dla jednych zdarzenia są zbiegami okoliczności, dla innych przyczynowo-skutkowym działaniem rzeczywistości. Oba punkty widzenia są właściwe. Umysł doświadcza tego, czego chce doświadczać.

Wszelkie ponadmaterialne istoty, ezoteryczne kolory, cuda energetyczne - istnieją, odbijają się na tle przestrzeni, jeśli tylko mają w umyśle swój początek. Umysł projektuje na przestrzeń najróżniejsze zdarzenia, poczym ich doświadcza. Spotykają je tylko ci, co dopuszczają do siebie taką możliwość - czyli mają w umyśle załączek wszelkich zdarzeń. Tak działa mechanizm kreacji rzeczywistości. Umysł stwarza rzeczy, których doświadczamy, stwarza nasz świat. Wszystko jest w nas. Gdyby tego w nas nie było, nie było by doświadczenia. Gdyby w umyśle nie było informacji o czymś, nie istniałoby to. Gdyby w ciele nie było przykrych wyobrażeń o świecie, terażniejszość również nie byłaby przykra. Gdyby w umyśle nie było pomieszania, ta rzeczywistość również nie byłaby pomieszana. Wszystko jest tym, czym wyobrażasz sobie, że jest.

Do oświecenie niczego nie potrzeba, jeśli myślisz, że czegoś potrzeba - warto zauważyć, że to tylko myśl. Już jesteś doskonały.

\*\*\*

Spacerowałem brzegiem morza. Fale rytmicznie wybiegały na ląd. Wszystko było spokojem. Moje myśli poszły w pole dawnej, nieznannej miłości. Wzbudziło się w ciele pewne uczucie smutku - kogoś straciłem, ktoś odszedł. Poszedłem w to uczucie głębiej. Poczułem nagle obecność jasnych istot, nawet je zobaczyłem, potrafiłem zidentyfikować. Jedna z nich zbliżyła się do mnie, chciała mnie objąć. Uczucie smutku i żalu stało się bardzo wyraźne. Była to moja miłość, którą straciłem, a która prawdopodobnie już się oświeciła. Czuję smutek, czuję się oszukany, poczułem złość. W tym momencie świetliste istoty rozplynęły się w przestrzeni. Morze nadal szumiało.

Postanowiłem przebaczyć, zrozumieć i uwolnić się od tego. Obserwowałem to uczucie. Zauważyłem, z czego to wynikało. Była w tym zazdrość, chęć ukarania tamtej istoty, że mnie zostawiła. Smutek samotności i beznadzieja na przyszłość. Bardzo ciekawy wzorzec emocjonalny, widziałem go w sobie. Postanowiłem wszystko zobaczyć na czysto. Ujrzałem to ciało jako pewną część rzeczywistości, która trzyma w

sobie te uczucia. Sama zapełnia swoje pole takimi uczuciami. To tylko energia smutku, którą wytworzyło ciało na polecenie umysłu. Wydało się to zupełnie niepotrzebne. Uwolnienie przyszło niebawem. Wszystko działa się we mnie. Morski wiatr lekko poruszał liśćmi drzew.

Czy ta istota pojawiłaby się w tej rzeczywistości, gdyby umysł nie zainicjował uczucia smutku? Nie jest właściwie ważne, czy było to złudzenie, czy przejaw kontaktu z prawdziwymi świetlistymi istotami. Ważne, że zaistniało to w polu, stało się częścią doświadczenia. Było ono zainicjowane przez umysł i istniało tylko dzięki umysłowi. Można powiedzieć, że umysł zainicjował spotkanie z tymi istotami na planie subtelniejszym, niż materialny. Podobnie mogło się stać, gdyby spotkanie miało miejsce zupełnie materialnie, czyli z osobą fizyczną. Mogłyby być te same procesy energetyczne w ciele, te same uczucia. Wszelkie zdarzenia są odbiciem umysłu. Są inicjowane przez wewnętrzną iluzję.

## Czystość

Świadomość jest tworzeniem. To ona tworzy wszelkie formy świata zjawiskowego, który odbija się wewnątrz istoty ludzkiej. Istnieje tylko to, czego jesteś świadomy. Bardzo często świadomość jest ograniczona przez punkt widzenia egotycznego umysłu. Warto to zauważyć, a w dalszej kolejności wyzwolić się od tego. To jest możliwe, a nawet naturalne dla istoty ludzkiej na tym etapie rozwoju. Wychodząc na wolność rzeczywistość staje się zupełnie inna.

Rzeczywistość, która nas otacza, zmienia swoją formę wraz ze zmianą postrzegania. Skoro punkt odniesienia się zmienia, zmienia się cały obserwowany wszechświat. Nie ma tu ograniczeń. Jednym ograniczeniem jest postrzeganie i własna iluzoryczna interpretacja rzeczywistości.

Tak bardzo subiektywne jest postrzeganie świata, że każdy punkt widzenia tworzy własną rzeczywistość. Dlatego nie ma obiektywnej rzeczywistości. Twoja rzeczywistość jest uzależniona tylko od Ciebie. To dar i błogosławieństwo lub przekleństwo i kara. Wszystko zależy od Ciebie, jak to wykorzystasz. Jesteś wolny. Twoje pole jest nieskończenie napełnione możliwościami. Wszystko zależy od Ciebie.

Wolność wymaga sporo odwagi. Porzucić wszelkie myśli o rzeczywistości, uwolnić się od wszelkich zależności. Jeśli głęboko wierzysz, możesz wierzyć dalej w swoją wiarę. Jeśli masz swoje przekonania, co do wyglądu tego świata nie musisz ich zmieniać. Nikt niczego nie nakazuje. Jeśli masz swego mistrza i ufasz mu bezgranicznie, jeśli wierzysz w oświecenie, życie po śmierci, reinkarnację, potęgę umysłu, anioły... wszystko jest dla ludzi, nie jest to nic złego. Wszystko to jest pewną koncepcją, która nie istnieje, jeśli jej nie doświadczasz. Możesz doświadczać, możesz nie doświadczać, nie ma tu warunków. Kwestia tego, jak dobrze czujesz się z tym co postrzegasz. Wszystko jest wspaniałą i boską grą atomów, tylko do Ciebie zależy, jak to ocenisz. Obiektywnie wszechświat jest czysty - nie ma nic. Jesteś wolny.

Porzucenie swojego całego uwarunkowanego punktu widzenia nie jest takie proste. Wymaga to wewnętrznej odwagi - skok w nieznaną. Nagle jest się totalnie wolnym. Wszystko płynie, zmienia się, wszystko zależy od umysłu. Punkt widzenia nie jest stabilny, nie ma oparcia w obiektywnej rzeczywistości, ponieważ ona nie istnieje. Może Cię to przerazić lub rozradować. Wszystko zależy od Ciebie i Twojej subiektywnej iluzji świata. Widząc, że wszystkie dotychczasowe myśli o wszechświecie zostały dosłownie zmyślane i są nieprawdziwe, można puścić wszelkie wyobrażenia i dotychczasową wizję świata. Wychodząc ponad to przychodzi cisza. Nie ma nic, a zarazem pojawia się wszystko. Wyjście na wolność.



### 3. Boskość

#### *Historia Boskości*

Bóg ma w naszej cywilizacji ogromne znaczenie. Od pradawnych czasów postać Boga była wykorzystywana przez człowieka w różnych celach. Na początku, kiedy wykształciła się świadomość, istota ludzka zauważyła, że bierze udział w niesamowitym procesie życia. Zauważyła, że jest to proces samodiałający i rozwijający się z pewną prawidłowością. Co więcej ta prawidłowość jest doskonale zorganizowana i zaplanowana. To wzbudziło poczucie, że jest coś więcej w tej rzeczywistości niż widać na pierwszy rzut oka. Pierwszy człowiek potrafił dostrzegać piękno tego świata, moc przyrody, różnorodność form. Wtedy to poczuł, że natura i ten proces jest sam w sobie absolutem. Bóg jest wielki, twórczy i doskonały. Co więcej człowiek sam był jego częścią. Było to wspaniałe odkrycie ludzkości - Ja jestem Tym. Tat Twam Asi.

Dalsza historia boskości wiąże się z aspektem twórczym Boga i kobiecością. Bóg jako kochająca matka wszechświata. Kreator, który daje życie. Jest to wizja pełna pokoju i miłości. Inne wizje Boskości powiązane są z Bogiem groźnym, karającym, Bogiem zazdrosnym i mściwym. Ta wizja służy przede wszystkim do manipulowania ludem. Skoro Bóg jest wielki i mściwy, lepiej słuchać Jego przykazań, inaczej można źle skończyć. Kwestia w tym, że przykazania zostały stworzone przez ludzi i to niekoniecznie tych, którzy mieli mistyczny kontakt z rzeczywistością. Powstało z tego wiele zamieszania w naszej cywilizacji. Doszedł do tego moment Jezusa, który umarł na krzyżu. Interpretacji tego zdarzenia jest wiele. Oczywiście każdy interpretuje to po swojemu, dostosowując do swoich potrzeb. Nie jest to złe ani dobre, po prostu stanowi tą rzeczywistość.

Cała historia religii jest historią wyobrażeń o Bogu. Wszelkie teksty święte stały się same w sobie absolutem. Ludzie zapomnieli, że słowa tylko wskazują na boskość. Same w sobie nie są nic warte (nie więcej, niż inne kreacje w tym wszechświecie). Warto uświadomić sobie, czym jest boskość. W historii ludzkości zostało stworzonych wiele wizji Boga. Wszystkie one, jeśli się je dobrze wykorzysta, mogą być drogowskazami. Jednak wyobrażenie Boga, to nie Bóg.

## Test wyobraźni

Jeśli Twoja wiara jest taka, jaką kościół przykazał i dobrze Ci z tym, nie musisz czytać dalej. Jeśli Twoja relacja z Bogiem jest w porządku i dobrze Ci z tym, nie czytaj dalej. Jeśli wiesz czym jest boskość, czujesz i doświadczasz, omiń ten rozdział. Jeśli jesteś obrońcą wiary i „wiesz lepiej”, nie musisz czytać dalej.

Kwestia, która została tu przedstawiona dotyczy wszystkich religii, w których występuje jakikolwiek Bóg lub wielobóstwo. Nie odnosi się do żadnej konkretnej religii. Bardziej do schematu, który jest na tym polu popularny. Nie ma tu krytyki jakiegokolwiek religii czy sekty. Wskazane są tylko pewne rzeczy, które mogą stać się poważnym ograniczeniem na ścieżce rozwoju duchowego. Wyobrażenia.

Na początek prosta zabawa. Wyobraź sobie rzecz, która będzie stopniowo opisywana. Postaraj się wyobrażać szczegółowo. Tak więc zacznijmy:

- To coś ma duże uszy.
- To coś ma czasem wielkie kły.
- To coś często chodzi po lesie, w Indiach.
- To coś ma ogonek.
- To coś ma długą trąbę.

Widzisz to przed sobą? Wiesz już co to jest? Widzisz jaki jest szary, duży z trąbą? To teraz muszę Cię rozczarować... To nie jest słoń. Więc co to jest? To jest Twoje wyobrażenie słonia. Jest to obraz Twojej wyobraźni. Twój umysł stworzył (lub próbował stworzyć) mentalny obraz tego, o czym czytał. Czytając poszczególne informacje obraz stawał się coraz bardziej wyraźny. W końcu nastąpiło olśnienie - „to przecież słoń!” i przed oczyma stanął słoń. Dokładniej było to wyobrażenie, wizja stworzona przez umysł. Wizja w wyobraźni ma mało wspólnego z realnym stojącym przed Tobą słoniem.

## Duchowe wyobrażenia

Przenosząc to doświadczenie wyobrażenia na pole duchowości można dojść do wielu trafnych wniosków.

Wszyscy prekursorzy wielkich religii byli mistykami. Mieli osobisty i bardzo głęboki kontakt z sobą i całym procesem życia. Potrafili odkryć w swoim wnętrzu

istnienie, a swoje odkrycie postanowili przekazać innym. Jednak nie było to takie proste - opisać słowami coś, co jest ponad wszelkimi słowami. Posługiwali się więc „drogowskazami”, metaforami, określeniami. To wszystko miało na celu pokazanie jak ten mistyczny kontakt z wszechświatem wygląda. Poprzez grę słów próbowali przekazać swoje ponadczasowe doświadczenie. Cała zabawa polegała na tym, by słowami oddać pewne odczucia. Tak by odbiorca umiał poczuć totalność wszechświata. Mistrzowie pragnęli nauczyć innych swojej drogi.

Pospolity lud tamtego okresu był prosty. Trudno było tym ludziom wytłumaczyć, co dokładnie czuł taki mistik. Dlatego powstało pewne określenie absolutu czegoś, czego nie można wypowiedzieć - powstał Bóg. Od tej pory to, co nienazwane, zostało nazwane. Umysł był w swoim żywiole. Teraz dopiero można było poznać Boga, teraz dopiero można wymyślić, jaki to on jest, jaki nie jest. Potem już lawinowo powstawały nowe określenia, nowe teorie, coraz to różne wyobrażenia na temat Boga. Umysł człowieka okazuje się cudownie kreatywny i jak tworzyć to tworzyć - Bóg taki, Bóg inny, Bóg wojny, Bóg miłości, Bogini życia, Bóg śmierci, Syn Boży, Matka Boża, Bóg słońca - do wyboru, do koloru. Oczywiście ludzie już nie doświadczali osobistego kontaktu z nieprzejawionym. Gdyby tak było, wiedzieliby, że jakiegokolwiek nazywanie Boga jest absurdem. Nie mówiąc już o wojnach i szerzeniu śmierci w imię miłości Boga. Co jest autentyczną nieświadomością.

Nie było by w tym nic poruszającego gdyby nie to, że ta nieświadomość została nam do dzisiaj. Wielu duchowych nauczycieli naucza o Bogu. Nie tyle wskazują drogę do Boga, co opowiadają o Bogu najróżniejsze rzeczy. Wielu teologów pisze książki o wierze, o Bogu. Wychwalają Boga - jaki to On nie jest wspaniały, jaki hojny, miłosierny, jaki sprawiedliwy. Niektórzy nawet twierdzą, że Bóg jest bardzo srogi i tylko czeka jakby tu człowieka dopaść. W tym natłoku informacji i wyobrażeń, wzniosłych tekstów i artystycznych wizji, zatraciło się gdzieś źródło. Realne źródło boskości, doświadczenia mistycznego i jasnego poglądu na rzeczywistość. Tylko nieliczne głosy współczesnych mistyków rozwiewają nieświadomość. Oni to mówią o realnej boskości, która trwa tu i teraz. Jednak słuchają ich tylko ci, którzy są na to gotowi. Większa część naszej cywilizacji zupełnie się tym nie interesuje. Wystarczy im codzienne odbycie swojej praktyki duchowej i spokojne sumienie. Załatwia to sprawę z Bogiem. Wszyscy są szczęśliwi. No, może nie do końca.

## Wiara

Na ten czas o wiele więcej jest nieświadomych nauczycieli duchowych. Przekazują oni uczniom to, czego się nauczyli za nic mając osobiste doświadczenie czy взгляд. Po prostu opowiadają o Bogu wszystko, co powiedzieli im inni. Prawdopodobnie opowiadają z taką żarliwością dlatego aby samemu się przekonać do swojej wiary. Nie znają innego Boga, jak tylko Boga z wyobraźni. Boga, w którego trzeba wierzyć na

słowo. Póki co, wydaje się, że innej drogi nie ma. Trzeba wierzyć na słowo, ponieważ o to w tym chyba chodzi? Oczywiście, na tym polega wiara. Warto tylko zauważyć, że wiara nie jest tak pełna jak doświadczenie osobiste. Własny wgląd. Co zostanie doświadczone, wejdzie w naturę człowieka. Nie ma już pustej wiary, która jest słowami i wyobrazeniami. Tu zaczyna się prawdziwa duchowość. Wiara zawsze będzie niestabilna, ponieważ jest to coś, czego nie czuć fizycznie. Nie ma się do tego przekonania. Dlatego też między innymi wielu ludzi po prostu nie wierzy. Całkiem prawidłowo, przynajmniej się nie oszukują.

Wielu poszukiwaczy duchowych przechodzi także na buddyzm, czy taoizm. Nie ma tam osobowego Boga, nie ma wiary, wydaje się nie ma problemu. Faktycznie tak jest w wielu wypadkach. Jednak przy głębokiej medytacji nad naturą istnienia, widać, że cały proces życia jest przez coś zainicjowany. Wszystko ma swoją logikę, grawitację, magnetyzm, miłość. To proces zainicjowany przez pewien akt stwórczy. Dzieje się sam i ciągle istnieje. Jeśli ktoś chce, może nazwać to Bogiem. Przy dłuższej praktyce duchowej widać wyraźnie, że coś istnieje. Kwestia tylko co to jest.

Pamiętasz słonia? Nie był realny, był tylko wyobrażeniem. U większości ludzi tak samo jest z Bogiem. Nie potrafią Go doświadczyć, dlatego wierzą innym na słowo. Wierzą w wyobrażenia innych. Za pomocą opowieści, uczuć, nauk, określeń, słów, myśli - tworzą swoje własne wyobrażenie Boga, w którego trzeba wierzyć. Tym samym oddzielają się od doświadczenia boskości. Ponieważ sami tworzą rzeczywistość, w której Bóg jest oddzielony. Tworzą umysłem Boga poza sobą. Tak nakazuje religia. Jest wymyślone swoje własne mentalne bóstwo, które z prawdziwym Bogiem nie ma wiele wspólnego. Ludzie nie są przeważnie świadomi, że drogowskazy i wyobrażenia to nie cały Bóg. Drogowskazy mają tylko nakierować na Boga, jednak nie stanowią samej jego istoty. Można powiedzieć, że te wszystkie drogowskazy i wyobrażenia znajdują się w polu boskości, jednak nie są całym Bogiem. Są iluzją Boga, Jego odbiciem w sferze mentalnej.

Takie stwarzanie wyobrażeń odbywa się na planie astralnym (wyobrażeń i uczuć). Jest to po prostu subtelniejszy plan energetyczny, na którym występuje ruch energii uczuć. Warto sobie uświadomić jak ogromne są wyobrażenia bogów wielkich religii.. ten twór astralny jest duży i zawiera w sobie chyba wszystkie możliwe wibracje - od lęku do uczuć błogości. Jednak nie jest to Bóg. Jest to tylko forma nieprzekraczająca świata wyobrażeń i emocji, dlatego nawet przeżycia ekstazy związane z tym wirtualnym Bogiem są mdłe i matowe, choć mogą wydawać się czymś wielkim.

Wiara zawsze ma swój podmiot. Wierzy się zawsze w coś. Jeśli jest wiara, to jest i wyobrażenie tego, w co się wierzy. To wyobrażenie może być bardzo subtelne, jednak kojarzy uczucia i myśli związane z Bogiem. Jasnym jest, że większość ludzi nie wyobraża sobie Boga jako starego dziadka z siwą brodą, który siedzi w niebie i ma nieskończoną moc. Takie wyobrażenia budzą w większości śmiech. Jednak dla dziecka to wydaje się całkiem sensowne. A przecież pierwsze zetknięcie się z pojęciem Boga było właśnie w dzieciństwie. W czasie kształtowania się światopoglądu nabrało się

najwięcej błędnych przekonań i wyobrażeń. Także tych dotyczących Boga. Jak wytłumaczyć dziecku naturę Boga? Najłatwiej poprzez wyobrażenia. Szczególnie trudne zadanie jest wtedy, samemu się boskości nie doświadczyło. Najłatwiej opowiedzieć dziecku o bogu za pomocą skojarzenia do osoby, najlepiej osoby proroka z brodą, ewentualnie Jezusa. Dziecko to zapamiętuje, próbuje zwerbalizować. Taki obraz Boga może zostać na całe życie, choć później będzie on zmieniany, to jednak w podświadomości może zachować się niekorzystne wyobrażenie.

Zawsze jest jakieś wyobrażenie. Wielu sądzi, że Bóg musi wyglądać jak człowiek; przecież stworzył człowieka na swoje podobieństwo. Wielu może myśleć, że Bóg jest podobny do Ducha Świętego (a Duch Święty do gołąbka?) lub do Jezusa. Jedno jest pewne, trudno Boga wyobrazić, jednak zawsze jakieś wyobrażenia są. Chociażby skojarzenia do miłości czy błogości.

W wielu religiach, gdzie powstają wyobrażenia Boga, gdzie Bóg jest oddzielony może powstać pomieszanie. Wyznawca przyjmuje, że jest oddzielony od Boga. Ponieważ wyobrażenie jest poza nim. To podstawowy mankament wiary, który zamyka drogę dalszego rozwoju. Warto więc zauważyć, czy system Twoich wierzeń nie oddziela Cię od Boskości. Często ludzie rozwijający się duchowo popadają w pułapkę wyobraźni. Wyobrażają sobie Wyższe Ja, lub nadświadomość. To jest już bardzo subtelne wyobrażenie, choć może budzić jakieś skojarzenia i nadal być sztucznym tworem wyobraźni.

W końcu buddyści, którzy przyjmują pustkę. Nie ma tam Boga, jest pustka. Tylko czy ta pustka nie staje się czasem wyobrażeniem pustki? Warto mieć świadomość gdzie się aktualnie jest i co się aktualnie dzieje. Może się okazać, że ta pustka jest tylko słowem budzącym odpowiednie skojarzenia. Pustka wypełniona wyobrażeniem, nie jest pustką.

Na drodze duchowej jest wiele wyobrażeń. Warto to zaobserwować. Stają się one podstawowym ograniczeniem duchowości. Stanowią część iluzji postrzegania rzeczywistości. Ta iluzja jest silna, ponieważ wszyscy w nią wierzą. Bóg wymyślony i wyobrażany przez umysł jest tworem ludzkim. Warto przekroczyć wyobrażenia.

### Przejaw Boga

Wszystko co istnieje w tej rzeczywistości jest przejawem boskości. Nie może istnieć nic, co nie jest Jego częścią. Boskość otacza wszystko i jest we wszystkim. Podobnie jak grawitacja, która utrzymuje wszystkie elementy rzeczywistości. Cały wszechświat nieustannie tworzy się w rytm boskiego procesu, procesu miłości. Nic innego nie istnieje, a jeśli zaistnieje, też będzie stworzone przez boskość, która jest zarówno przyczyną jak i skutkiem. Nic nie istnieje poza boskością. Wszystko co jest w tym wszechświecie, jest utrzymywane przez pierwotną inteligencję - miłość. Każdy



atom, każda komórka jest przepelniona wibracją życia. Ty również bierzesz w tym udział - wszechświat Cię kocha. Utrzymuje przy życiu, daje energię, delikatnie otula przestrzeń. Istniejesz.

Materia nie jest czymś stałym. Atomy nie są stałe, drgają w pewnej częstotliwości. Właściwie są to wibracje energii. Te wibracje tworzą cały wszechświat. Począwszy od świata materialnego po plany wyższe. Wszystko jest swego rodzaju zbiorem wibracji energii. Cały wszechświat tańczy w nieustannym stwarzaniu. Każda chwila jest niepowtarzalnym układem energetycznym. Jest to radosna gra energii, zabawa światła. To wszystko jest przejawem boskości.

Ten proces jest totalny. Wszystko co Cię otacza, jest pewnym rodzajem wibracji. Można powiedzieć, że otaczają Cię wibracje. Płyniesz w morzu energii i sam jesteś energią. Począwszy od świata fizycznego, przez astralny, mentalny...coraz wyższe częstotliwości. Cały przejaw rzeczywistości jest energią. Całe otoczenie faluje wokół Ciebie w nieustannym procesie tworzenia. To jest właśnie proces boskości. Jakby tego nie nazwać, jest to ogromny ruch terażniejszości. Ruch energii. Wszystko jest tu doskonale zorganizowane, z ogromną dokładnością. To jest Bóg. Ty, jako człowiek masz szansę być tego świadkiem. Masz szansę być świadomym tego niesamowitego procesu. To czyni z człowieka na prawdę wielką istotę. Może świadomie doświadczać Boga i całego stworzenia. Wystarczy spojrzeć wokół.

Każda forma zaistniała w tej przestrzeni jest przejawem Boga. Wszystko jest doskonale. Cała rozpiętość wibracyjna wszechświata leży w granicach procesu miłości. Wszystko co się mieści w tym uniwersum jest doskonale. Innej możliwości nie ma. Jeśli byłoby niedoskonałe lub chaotyczne zapadłoby się i zdeintegrowało. Jednak wszystko nadal istnieje i to w doskonałym przejawie życia. Wszechświat trzyma się w doskonałym balansie.

Co prawda we wszechświecie przejawiają się różne wibracje. Niskie, utożsamiane z bólem i wysokie, które są źródłem miłości i radości. Jednak każda częstotliwość jest swego rodzaju doskonała. Jest dokładnie na swoim miejscu we wszechświecie. Wszystko jest tak, jak powinno być. Tylko zależy od człowieka, czy dostrzeże, czy pograży się w nieświadomych interpretacjach. Kiedy się pograży w interpretacjach, może się dostroić do niekorzystnych wibracji. To przyniesie cierpienie. Może to zrobić, bo ma wolną wolę. Pytanie tylko po co? Kiedy można też dostrajać się do wysokich wibracji spokoju, błogości i miłości. Warto być tam gdzie jest najkorzystniej. Warto wybrać taki poziom wibracji, który nam odpowiada.

Przejaw Boga jest tu i teraz. Nie trzeba szukać daleko. Jesteś otoczony radosną grą wibracji, jesteś w niej do końca zanurzony. Uczestniczysz w tym totalnym procesie. Wystarczy sobie tylko to uświadomić i obserwować. Radość i podziw przychodzą same. Jest to tak wielkie i wspaniałe, że nie można tego inaczej nazwać, jak przejaw Boga.

Rzeczywistość jest przejawem Boga. Ty jesteś przejawem Boga. Jesteś światłem i miłością. Wystarczy, że porzucisz wszystkie nieświadome wyobrażenia i spojrzysz na czystą rzeczywistość, w której rozwija się życie.

Boskość jest w Tobie. Ty jesteś boskością. Zauważ jak blisko, jak delikatnie i intymnie. Spójrz na oddech, na wewnętrzne uczucie istnienia. To jest boskość. Spójrz na światło, na ruch energii na zewnątrz. To jest boskość. Spójrz na innych ludzi. Jakże skomplikowany proces działania ciała. Wszystkie funkcje utrzymywane przez wibracje energii, synchronizację atomów. To jest boskość. Gdzie byłeś, że tego nie dostrzegałeś?

Nie jesteś oddzielony od wszechświata. Ty i wszechświat to jedno. Uświadamiając sobie to wchodzi się w inny wymiar postrzegania. Z dualizmu wykreowanego przez umysł, do jedności całego istnienia.

Kiedy człowiek jest świadomy całego procesu, jest stabilny wewnętrznie. Nie jest już przemijającymi słowami, jest ciszą pomiędzy nimi. Nie jest przemijającym i chwiejnym ciałem. Jest wieczną świadomością, boskim istnieniem. Jest całkowicie świadomy swego istnienia i swego potencjału. Jest dostrojony do przestrzeni Boga. Nic nie wyprowadzi go z równowagi, ponieważ z niczym się nie utożsamia. Nie jest dźwiękami, nie jest hałasem, jest bezkresną ciszą świadomości. Oceanem. Błękitnym niebem. Terazniejszością.

### Interpretacja przysłania boskość

Każda interpretacja umysłu oddala człowieka od doświadczenia totalnego. Zamiast przejawu Boga, człowiek widzi swoje wyobrażenia i nieświadomie zanika wibracje. Pograża się w takich energiach, jakie sobie wyobraża. Najczęściej wyobrażenia mają daleko do boskiej miłości.

Cywilizacja jest przepelniona wyobrażeniami o trudności, powszechnych problemach i innych niemiłych rzeczach. Te wymysły są ograniczeniami istoty ludzkiej. To zupełnie niepotrzebne, dlatego warto to sobie uświadomić. Kiedy przychodzi całkowita akceptacja, człowiek przestaje tworzyć napięcia i wyobrażenia. Zaczyna dostrzegać, że jest dokładnie na swoim miejscu. Wtedy zaczyna widzieć boską rzeczywistość i automatycznie się do niej dostraja. Ma świadomość, że istnieją wibracje o różnych jakościach i ma też świadomość, że może wybrać dostrajanie się do najwyższych poziomów. Korzysta wtedy świadomie ze swojej mocy kreacji, ze swojej boskości.

Człowiek nie wie jak patrzeć na otaczający świat. Patrzy starymi wzorcami wyuczonymi w dzieciństwie. Umysł przypisał wszędzie swoje etykiety, ocenił wszystko, wszystkim się znużył. Zazwyczaj widząc jakąś scenę rzeczywistości wokoło siebie, od razu ją interpretuje. Wywołuje z pamięci podobne zdarzenia, nazywa je, określa i odstawia. Nie trafia w sedno obserwowanych rzeczy. Nie widzi ich naprawdę. Widzi tylko powierzchownie, a resztę dopowiada umysł. Dorosły człowiek prawie w ogóle nie obserwuje rzeczywistości. Wszystko co widzi, wywołuje w umyśle tylko odpowiednie skojarzenia. Umysł układa najróżniejsze historie bazując na poprzednich doświadczeniach. Wszystko jest w polu iluzji, stworzonej na podstawie starych doświadczeń. Zamiast doświadczać rzeczywistości totalnie i w terazniejszości, widzi się

iluzje, nazwy i etykiety. Mija się to z prawdziwą rzeczywistością. Mija się z boskością. Jest w świecie iluzji oddzielony od boskości.

Umysł zawsze tworzy. Oczy widzą rzeczywistość, a umysł układa historię. Pozytywną, albo negatywną. Zależy jak jest wyuczony. Zawsze tworzy wokoło sytuacji pewną historię. Są to tylko wyobrażenia o podobnych wibracjach. Dla przykładu widząc morze, rybak widzi miejsce łowienia ryb, surfer widzi fale, fotograf widzi przyszły obraz, a naukowiec H<sub>2</sub>O. Umysł układa różne historie. Wszystkie one są wyobrażeniami nakładanymi na prawdziwy obraz rzeczywistości. Człowiek nie trafia w sedno istnienia. Nie doświadcza rzeczywistości totalnie, tylko poprzez swoje obrazy o określonych wibracjach.

\*\*\*

„W parku, na ławce leży książka. Widzi ją student prawa. Zaczyna czytać:

- Eee tam. Żadnych opisów morderstw, popełnianych przestępstw... To nie dla mnie.

Widzi ją student matematyki:

- Eee tam. Żadnych wzorów, zadań algebraicznych... To nie dla mnie.

Podnosi ją student medycyny:

– O! "Pan Tadeusz"! Nie wiem co to jest, ale mogę nauczyć się na pamięć.”

—  
\*\*\*

Kiedy umysł widzi rzeczy, od razu uczy się je klasyfikować. Tak, aby wykorzystać je do ewentualnych własnych celów. Wszystko po to, by w późniejszym czasie ulepszyć rzeczywistość. Umysł jest specjalistą od ulepszania rzeczywistości. Cały czas ją ulepsza, by była doskonała. Oczywiście ulepsza ją poprzez tworzenie problemów. A przecież rzeczywistość sama w sobie jest pełna prostoty, jest wręcz bosko prosta i naturalna. Nie ma w sobie wewnętrznych rozbieżności i pomieszania. Właściwie wszystkie problemy zaczęły się, gdy człowiek uświadomił sobie, że może zmieniać rzeczywistość. (zwierzątka nie potrafią tego robić świadomie). Jak umysł to zauważył, zaczął od razu zmieniać i poprawiać naturę. Cała ludzkość zmienia naturę, próbując ją ulepszyć, nie dostrzegając, że sama w sobie jest czystym przejawem Boga. Proces, w którym uczestniczy natura sam w sobie jest doskonały. W naturze nie ma kryteriów oceny. Tam dzieje się czysty proces życia, proces miłości.

Można powiedzieć, że umysł ludzki i jego ocena jest naturalna. To jest prawda. Wszelka ocena istoty ludzkiej jest korzystaniem z naturalnej możliwości umysłu. Wszystko jest więc w porządku. Pytanie tylko, dlaczego ludzkość ma ciągle problemy?

Przez swoje interpretacje umysł zamyka się w świecie iluzji, nie dostrzegając na czysto tego co jest. Przykładowo widząc zdarzenie, gdy ktoś kradnie samochód, ego widzi coś bardzo złego. Dzięki swoim ocenom i wyuczonym interpretacjom widzi strasznie złą rzecz. W ogóle nie ma tu boskości. Jest złodziej, jest samochód. Ciało widzi złożoną formę materii, którą umysł nazywa samochodem. Ciało widzi cudowne

skupisko wibracji życia, którą nazywa złodziejem. Widzi pewną akcję, grę energii, którą nazywa kradzieżą. Taka interpretacja umysłu wzbudza w ciele wyuczone zachowania. Wtenczas ciało zaczyna generować najróżniejsze rzeczy, zależne od tego, kto jak się nauczyło reagować. Od strachu, do złości. Jak automat. Włącza się program działania. Podobnie dzieje się, gdy nazywamy inną istotę ludzką „wrogiem”. Wtedy pojawia się w ciele napięcie, pełno niskich wibracji. Złość nienawiść, wyuczone reakcje ciała. Wroga trzeba zniszczyć. Tak powstają nieświadome wojny. Dzięki wyuczonym reakcjom i nieświadomości głębszej natury istnienia. Istota ludzka staje się czymś złym, wrogiem, a przecież to tylko zinterpretowana gra światła. Nic mniej, nic więcej.

Kolejnym przykładem zatracenia się w ocenach umysłu mogą być pieniądze. Jest to czysta iluzja wartości. Gdy człowiek zobaczy, że brak mu kolorowych papierków w kieszeni (pieniędzy), od razu wywołuje w sobie niekorzystne uczucia. Ponieważ umysł interpretuje to jako bardzo złą sytuację. Tą boską grę światła widzi jako coś strasznego, jako brak pieniędzy. Nauczył się denerwować, kiedy nie ma pieniędzy. Wystarczy tylko spojrzeć na to ze świadomością i z szerszej perspektywy, a zdenerwowanie znika. Ponieważ kto chciałby z powodu papierków wytwarzać w sobie tak niemiłe odczucia? A jednak tak się dzieje. Ludzie interpretują sytuację fizycznego oddalenia od papierków, jako sytuację niebezpieczną, ponoszącą za sobą złe konsekwencje. Tworzą w umyśle pełno wyobrażeń i niekorzystnych uczuć: „Co to będzie? Za co kupię jedzenie? Nie osiągnę szczęścia...”. Kolejne wyobrażenia nakładają się na boskość istnienia.

Rzeczywistość jest inna. Zawsze jest inna. Jest niezmiernie czysta i cudowna. Rzeczywistość po prostu jest, istnieje w nieustannym procesie życia. Formy przychodzą i odchodzą. Cały wszechświat ciągle tańczy. Człowiek nic z tym nie zrobi. Nie ma naprawdę potrzeby czegoś z tym robić. Umysł nie musi nic robić w tej rzeczywistości. (chyba, że chce skomplikować). Wszystko dzieje się doskonale samo i bez popychania. Wszystkie formy ciągle się zmieniają. Umysł nie musi tworzyć przeciwko temu oporów.. Nie musi starać się zatrzymywać form, nie musi starać się uzyskać nowych form. Wystarczy, że człowiek akceptuje tą grę wibracji. Przygląda się jej i płynie razem z nią. Tu można znaleźć wieczne szczęście. Zauważyć ten przejaw Boga z czystego punktu widzenia. Wtedy powstaje radość z samego istnienia. Radość, że jest się w środku manifestacji Boga. Jest się Jego przejawem.

Pojawienie się świadomości dało możliwość świadomego doświadczania całego procesu życia. Nie było już zwierzęcia i świadomości grupowej. Pojawił się człowiek i świadomość indywidualna. Człowiek jest istotą bardzo zaawansowaną. Można tak powiedzieć, ponieważ doświadcza bardzo szerokiego pasma wibracji boskości. Od materii, poprzez energię życia, uczucia i myśli. Może być świadomy całej różnorodności form istniejących na tych planach. Może świadomie czuć materię, może świadomie czuć myśli i uczucia. Człowiek to bardzo piękny przejaw Boga. Mogący doświadczać i być świadomym wszystkiego wokół i samego siebie. To daje ogromne możliwości. Wręcz nieograniczone, można doświadczać wszystkiego.

Na tą chwilę umysły cywilizacji gubią się w pojęciach mentalnych i uczuciach. Istoty boskie zwane ludźmi korzystają ze swej wolnej woli, by ograniczać siebie i kreować sobie uczucie niespełnienia i bólu. Wszechświat to umożliwia, ponieważ jest boskim polem możliwości. Tylko czy jest sens wybierać cierpienie, skoro można radość? Widać jakiś sens jest, skoro tysiące istnień ludzkich to wybrały. Może nadszedł czas, by z tego wyjść.

Warto zauważyć, jak umysł interpretuje człowieka. Określa go często zwierzę ze świadomością. Wynik ewolucji. Duszę w ciele, czy cokolwiek innego. Warto mieć na uwadze, że to tylko interpretacje i wyobrażenia. Warto dostrzec istotę ludzką z innej strony - jako przejaw Boga. To na początku również może być wyobrażeniem. Jednak jeśli uzmysłowić sobie, że nie może być nic innego, to istota ludzka staje się częścią totalności wszechświata. Staje się częścią boskości - nie ma nic innego. Takie postrzeganie rzeczywistości zmienia punkt widzenia. Człowiek widząc boskość w każdym stworzeniu i w sobie zaczyna inaczej działać w świecie. Staje się otoczony serdecznością i miłością - sam jest tego źródłem.

Człowiek jest skupiskiem wibracji, pewnym ogniskowaniem świadomości. Jest pięknym przejawem życia. Jakże inna to interpretacja niż określenia typu: prezydent, ksiądz, hydraulik, biznesmen... te określenia ograniczają czystą istotę ludzką. Zamykają nieokreśloną istotę w ramy umysłu przypisując jej etykiety. Nie widać już totalności procesu boskości, tylko zwykłego szarego człowieka. Tak daleko rozwinęła się ta iluzja. Tak bardzo stała się realna, że przynosi cierpienie. Człowiek nie jest już boski, nie jest przejawem Boga, cudowną kreacją rzeczywistości. Właściwie dzięki umysłowi stał się nikim. Wyobraził sobie, że jest z natury mało warty i żeby to zrekompensować, ego próbuje stać się kimś wielkim, według swoich kryteriów oceny. Dlatego ludzie próbują stać się wielkimi politykami, wielkimi biznesmenami... zapominając, że już są cudownym przejawem natury, są częścią Boga.

Z poziomu światła nie ma podziału na iluzje i wymysły. Wszyscy są cudownym przejawem istnienia. Tego nie trzeba sobie wyobrażać. Tego się doświadcza w każdej chwili - przecież istniejesz. Wystarczy być to głębiej dostrześć. Pojęcie tego pomaga wybaczyć i oczyszczać swoje stosunki z innymi ludźmi. Wtedy staje się jasne, że wszyscy są częścią jednego, doskonałego procesu.

### *Gra światła*

Wszystko jest czystą grą światła i energii. Cały wszechświat zjawiskowy jest zbudowany z ruchomych energii. W tym wszystkim znajduje się świadomość, która doświadcza. Wyłoniła się z niebytu, teraz doświadcza wspaniałości form światła. To jest boskość. Już teraz tego doświadczasz. Wszystko w Twoim polu doświadczania jest utrzymywane w ruchu przez pierwotne źródło istnienia.

Patrząc na pewną konfigurację energii i światła o pewnej wibracji - człowiek widzi kamień. W ruch wprawiony zostaje proces myślenia -> „To tylko kamień. Zwykły, szary, jakich pełno wokoło.” Właściwie człowiek go w ogóle nie widzi - postrzega to przez pryzmat swojej oceny zwykłego, szarego kamienia. Co w kamieniu jest niezwykłego? Umysł widział takich setki, jest już znudzony. Nie potrafi dostrzec doskonałości tej formy przez swoje iluzje. Gdyby nigdy nie widział kamienia, samo jego doświadczenie byłoby czymś niesamowitym. Czymś niespotykanym i nowym. Powstał by swego rodzaju „cud istnienia kamienia”. Co może się wydawać absurdalne dla umysłu egotycznego. Jednak jest realne dla czystej świadomości.

Widząc kwiaty, człowiek widzi kwiaty. W umyśle przewijają się wszystkie wspomnienia dotyczące kwiatów, nazwa kwiatów, nazwy kolorów - cała świadomość podąża za fikcyjnymi tworam umysłu, wyobrażeniami. Zostaje gdzieś zagubione bezpośrednie uczestniczenie w tym cudzie kwiatu. Gdyby odrzucić na chwilę myśli, wyobrażenia, oceny, a po prostu zobaczyć ten splot wibracji z czystą świadomością. Wtedy kwiat nie jest kwiatem, staje się czymś nieokreślonym, pełnym wibracji życia, przejawem miłości wszechświata. Cała rzeczywistość otaczająca kwiat jest częścią tego procesu. Ty również jesteś częścią tego tańca energii.

Patrząc na to w ten sposób, świadomość jest zogniskowana na istnieniu. Jest totalnie w terażniejszości i w obecnej chwili. Twoje ciało uczestniczy w tym zdarzeniu, to mistyczna chwila istnienia. Boskość przejawia siebie, poznaje siebie w cudzie chwili. Całe to zdarzenie wibruje na swój niepowtarzalny sposób. I Ty możesz być tego świadomy. Poczuc osobiście cały ten proces miłości. Jest to totalny proces istnienia...A umysł mówi: „Przecież to tylko kwiat, co w tym ciekawego”. Od razu zamyka drogę do tego bezpośredniego kontaktu z rzeczywistością.

Można w takim układzie powiedzieć, że wszystko jest grą światła i wibracji. Mówiąc „gra światła” nie mam na myśli kolejnej interpretacji rzeczywistości. Umysł jest bardzo przebiegły. Przeczytawszy ten tekst, może się stać tak, że wszystko będzie interpretował jako grę światła. Widząc na kolejnym spacerze drzewo powie: „O gra światła... to tylko ruch energii, idziemy dalej.” To jest ta sama pułapka interpretacji. Znowu zostaje zatracone doświadczenie bezpośrednie. Znowu jest nałożona etykieta. Choć taka interpretacja wydaje się korzystniejsza, ponieważ może wywoływać w ciele wyższe wibracje, to jednak pozostaje wciąż interpretacją. Warto wyjść totalnie ponad słowa i wyobrażenia. Warto zwyczajnie obserwować i być w istnieniu. Trwać w wiecznej chwili terażniejszej, bez interpretacji i wyobrażeń. Wtedy świadomość cudowności form wibracyjnych pojawi się sama.

Jeśli nie potrafisz dostrzec całego piękna istnienia, możesz spróbować medytować nad jakimś obiektem fizycznym. Na przykład nad drzewem czy kwiatem. Obserwuj go uważnie. Dotknij, powąchaj, posłuchaj, poczuj wewnątrz. Zbadaj go każdym możliwym sposobem doświadczenia (jednak tak, by nie uszkodzić). Zadać pytanie, czym jest ta forma? Skąd się wzięła? Jak żyje? Dlaczego żyje? Co to w ogóle

jest? Na początku umysł będzie dawał wszelkie znane określenia. Różne nazwy, usłyszane teorie z zakresu biologii, przypomni sobie wszelkie określenia innych ludzi. Jednak zbadaj tą formę sam. Co to dokładnie jest?

W pewnym momencie poczujesz, że to istnieje. Odrzucając wszelkie nazwy, zobaczysz w tej materialnej formie coś cudownego - istnienie. Poczujesz, że istniejecie razem w pewnym procesie. Doświadczacie siebie. Jesteś świadomy tego doświadczania. Być może poczujesz pewną jakość tej formy. Poczujesz vibracje istnienia tego, co wcześniej nazywałeś kwiatem. Stanie się to realnym cudem.

Budda powiedział piękną rzecz: „Jeśli potrafilibyśmy dostrzec na czysto cud pojedynczego kwiatu, nasze całe życie uległoby zmianie.” Bardzo trafne słowa. Gdyby choć zobaczyć jedną rzecz poza interpretacjami umysłu, cały pogląd na życie mógłby się zachwiać. Struktury ego i wszelkiej interpretacji mogłyby przestać istnieć. Może nie od razu, jednak nastąpiłby wielki krok przód.

### Ruch energii

Ruch energii w tej boskości jest naturalny. Wszelka roślinność trwa w ruchu, wszelkie procesy chemiczne i fizyczne są nieustannym ruchem. Cały wszechświat jest przemianą energii, krążeniem wibracji. Nie warto przed nim stawiać oporu. Za to warto zaakceptować ten ruch. Uczestniczyć w nim i w pełni doświadczać. Energia przychodzi o odchodzi. Zdarzenia przychodzą i odchodzą. Radości i smutki, depresje i nadzieje, świadomość i nieświadomość. To wszystko jest boskim ruchem przestrzeni. Będąc w tym ruchu całkowicie można dostrzec jego piękno. Nic nie jest wtedy złe.

Każda forma w tej rzeczywistości odchodzi. Nic nie trwa wiecznie. Przywiązanie umysłu do pewnych przejawów wszechświata rodzi tylko cierpienie. Umysł jest uzależniony i przywiązany do rzeczy materialnych, do rozkoszy zmysłowych... Wszelkie uzależnienie ego rodzi cierpienie, ponieważ rzeczy, do których się ego przywiązuje są nietrwałe. Kiedy stracimy dom, kiedy stracimy partnera, kiedy stracimy pieniądze. To wszystko budzi pewnego rodzaju ból cielesny. Tylko dlatego, że ego chce wszystko zatrzymać dla siebie. Chce utrzymać stan stabilności przez jak najdłuższy moment. Tym samym zaprzecza boskiemu ruchowi, w którym wszystko co przychodzi, musi odejść. To jest proste i naturalne.

Formy również przychodzą. Niekiedy są oceniane dobrze, wtedy ich przyście wzbudza radość. Niekiedy przychodzą rzeczy oceniane jako złe. Kiedy ego ich nie akceptuje, rodzi się cierpienie. Ponieważ ego oczekuje czego innego, nie zgadza się z aktualną rzeczywistością. Tworzy napięcia i cierpienie. Nie chce tego, co przychodzi.

Ciało broni się przed tym. Nie chodzi o to, by się poddać i pogodzić się ze swoim „ciężkim losem”. Kwestia w tym, by w ogóle nie interpretować losu jako ciężki. Przyjając go takim, jakim jest, ze świadomością boskości rzeczywistości. Wtedy przychodzi zupełnie inne podejście, zupełnie inna energia. Wtedy wszystko jest doskonałe. Kiedy przychodzi w gościnę nielubiany wujek, nie warto tworzyć oporu. Zaakceptować boskość tej sytuacji. Ugościć go jak boską formę, jako cząstkę tej samej rzeczywistości. Wtedy zamiast energii złości popłynie energia miłości. Człowiek otacza się zupełnie innymi wibracjami, co powoduje prawie natychmiastową zmianę formy rzeczywistości. Kiedy człowiek wypełni siebie akceptacją i zrozumieniem -nagle przychodzi inna sytuacja, wszystko się zmienia i staje się w porządku. Wujek już nie jest zły, a okazuje się bardzo miłym i ciepłym człowiekiem.

Zasadniczą kwestią jest tu podejście do tej rzeczywistości. Najkorzystniejsze podejście jest poprzez świadomość i akceptację. Akceptując wszelką zmianę. Przychodzące formy stają się czystym cudem istnienia, nie trzeba przed nimi się bronić. Jeśli jednak sprawiają one ból, czy są niekorzystne, zawsze można spowodować inny ruch i je zmienić. Wtedy odbywa się to bez walki i cierpienia. Warto akceptować też wszelkie odchodzące formy i przemiany energii. Wszystko przemija. Jeśli umysł oceni to jako smutne stwierdzenie, to będzie cierpiał z powodu utraty. Jeśli jednak dostrzeże doskonałość ruchu energii, wtenczas każde przemijanie stanie się radością. Nie będzie już cierpienia, tylko radość samego doświadczenia. Wtenczas każde zdarzenie jest doświadczeniem boskości i świadomym poruszaniem się w wibracjach wszechświata.

### *Dziecięcy punkt widzenia*

Małutkie dziecko, które jeszcze nie potrafi interpretować, widzi wszystko na bardzo mistyczny sposób. Wszystko jest dla niego cudem samym w sobie. Jest czymś nieokreślonym, co istnieje, faluje, żyje. Rzeczywistość jest dla niego cudownością. Wszystko istnieje i jest wiecznie nowe, żywe. Miliony informacji dochodzą do dziecka w każdej sekundzie. Cały wszechświat pulsuje.

Dzieci są największymi mistykami. Totalnie żyjącymi w chwili teraźniejszej. Zatopieni w istnieniu. Ciekawostką jest również różnica w fizycznym działaniu mózgu. U dzieci poniżej 1,5 roku życia, pojawiają się w mózgu fale theta. Są to niskie częstotliwości odpowiadające stanom głębokiego snu. To one odpowiadają za postrzeganie „wiecznej świeżości” wszechświata.

Oczywiście dziecko nie rozumie natury rzeczy. Nie potrafi rozróżniać. Dostrzega, ale nie rozumie tego. Nie ma porównania. Nie pojmuje intelektem. Zrozumienie przychodzi dopiero po pewnych doświadczeniach. Kiedy umysł będzie na tyle rozwinięty, by móc pojąć zdarzenia w tej rzeczywistości. Doświadczenie życiowe przychodzi w miarę dorastania. Niestety wraz z wiekiem przychodzi też zagubienie i nadczytność umysłu, który oddziela człowieka od istnienia. Cywilizacja uczy interpretować rzeczywistość, uczy nazywać, określać i oceniać. To skutecznie tworzy



iluzje. Jeśli proces wychowawczy człowieka będzie oparty na pozytywnych wibracjach, to większość wyobrażeń o świecie będzie dobra. Wtedy tacy ludzie żyją szczęśliwie w kolorowym świecie. To jest w porządku. Jeśli pójdzie gorzej, wtedy wyobrażenia o świecie będą nieciekawe. Będą pełne bólu, szarości i smutku. Cały świat przyjmie formę wielkiego kamienia u nogi. To tylko wyobrażenia. W obu wypadkach rzeczywistość jest postrzegana przez filtry mentalne. Jest subiektywnym odbiciem wszelkich przeszłych zdarzeń i wzorców.

Rozwój duchowy w większości polega na tym, by stać się na powrót jak dziecko. Nie stawać się dzieckiem, czy dziecinieć. Stać się jak dziecko, ze swoją świeżością, czystością i niewinnością. Jest to stan umysłu charakteryzujący się otwartością na rzeczywistość. Zmienia się zupełnie punkt widzenia. Wszelkie funkcje umysłu i pamięć są nadal bardzo funkcjonalne, jednak nie przytłaczają życia. Człowiek staje się wolny od umysłu (nałogowego myślenia). Dzięki temu rzeczywistość nabiera barw, jasności i prawdziwości. Wszystko jest nowe i stanowi cud sam w sobie.

Warto obserwować dzieci. Są bardzo inspirujące. Całe doświadczenie świata przez dziecko jest warte wszelkiej uwagi. Spontaniczność, czystość, okazywanie uczuć i emocji, brak wymuszonej kontroli, całkowita swoboda ciała. Dorośli mogli by się wiele nauczyć od tych małych mistrzów życia.

\*\*\*

„Mały chłopiec po raz pierwszy sam zakładał buciki. Niestety założył buty odwrotnie, prawy na lewą nogą, lewy na prawą. Kiedy skończył pobiegł dumny do mamusi.

- Patrz mamó, założyłem sam buty - powiedział dumnie.

Mama pojrzała i rzekła - Bardzo dobrze, tylko obawiam się, że założyłeś buciki nie na te nóżki co trzeba.

Chłopak spojrział w dół, pomyślał, poczym pewnym głosem powiedział - Jak nie te nóżki!? Te nóżki są na pewno moje!”

\*\*\*

## Naturalność boskości.

W przyrodzie nie ma rozróżnienia na boskie i nieboskie. Natura nie ma potrzeby takiego podziału, czemu miałby on służyć? Ptak szybujący po błękitnym niebie nie szuka boskości. Nie dąży do żadnego zjednoczenia z Bogiem, nie próbuje kombinować z oświeceniem. On już jest na swoim miejscu. Cała natura jest dokładnie tu, gdzie powinna być. Nic więcej nie trzeba. Jest to ogromna inteligencja, szeroko przekraczające umiejętność logicznego myślenia umysłu. Umysł nie potrafiłby rozwinąć tak wspaniałego systemu życia, jaki wytworzył się na tej planecie. Jest to piękny proces rozwoju miłości, gdzie wszystko jest naturalne i spontaniczne.

„Spoglądałem na szumiące drzewa, nie mówiły o doskonałości. Spoglądałem na niebo, nie mówiło o niezemskich mocach. Spoglądałem na morze, nie powiedziało o boskości... jest boskością.

Wtenczas zdałem sobie sprawę z tego, że te wszystkie rzeczy, które opowiedzieli mi inni o boskości mogą włożyć między bajki.”

Boskość jest naturalnością. To bardzo ważne stwierdzenie. Jeśli nie wiesz gdzie szukać boskości pośród zgiełku umysłu i chaosu cywilizacji - znajdziesz ją na łonie natury w swojej najczystszej postaci. Można powiedzieć, że jeśli zrozumiesz naturę, zrozumiesz boskość. Jeśli jesteś naturalny, jesteś boski. Idąc dalej jasno widać, że już przecież żyjesz i istniejesz, więc jesteś częścią natury, częścią boskości. To wspaniałe, a zarazem tak oczywiste.

Boskość jest do końca naturalna dla wszystkich istot. Boskość jest tym, co istnieje. Wszystko jest jednym procesem, gdzie nie ma żadnych podziałów. Jesteś totalnie zanurzony w boskości, w materii, w miłości, energii, Bogu, czy jakkolwiek to nazwać. Czego chcesz więcej? To już się odbywa. Moment przestrzeni jest teraz. Jesteś w nim. Czy trzeba gdzieś iść?

Można powiedzieć, że człowiek zaprzeczył boskości poprzez odejście od naturalności. Jest to po części prawdą, ponieważ stając się nienaturalnym stworzył ból ciała, blokady energii. Przestał się przejawiać w pełni. Ma to swoją przyczynę w mentalnym (umysłowym) oddzieleniu od całości. Umysł wydzielając siebie z przestrzeni istnienia stworzył nienaturalność i cierpienie.

Umysł korzystając z mocy twórczej oddzielił się od boskości. Dokładniej wykreował iluzję oddzielenia. Nie może się oddzielić od boskości, ponieważ sam jest stworzony przez to pierwotne źródło. Mimo to wymyślił sobie boskość i nieboskość, poczym stwierdził, że wcale boski nie jest. Dotykając bezpośrednio miłości stwierdził, że miłości nie doświadcza. Dzięki swojej mocy kreacji, stworzył świat dualizmu, gdzie są same podziały: boski - nieboski, ładny - brzydki, piękna - bestia. Świat iluzji. To oddzielenie przyniosło wszelkie cierpienie. Jest to charakterystyczne postrzeganie umysłu egotycznego - oddzielenie.

Natura wytworzyła tak zaawansowany fenomen jak umysł. Jest to ogromny krok w stronę całkowicie świadomego odczuwania boskości. Stworzenie umysłu przyniosło jednak iluzję. Ludzka populacja gdzieś zbłądziła, a raczej naturalnie zaczęła badać pewne rejony mentalne. W porządku, wiemy już jak to jest być oddzielnym. Teraz można zobaczyć jak to jest być jednością z boskością. Przynajmniej warto spróbować. Jako ludzkość jesteśmy na to gotowi. Nie opierajmy się naturalnemu rozwojowi, który dąży do jedności. A skąd wiadomo, że rozwój dąży do jedności? Ta książka jest stworzona przez część natury. Ten, który to czyta również jest częścią tego procesu. Komunikacja za pośrednictwem tej książki tworzy ruch dążący do wyjścia ponad ego. Boskość pragnie odczuć znów jedność.

Ta iluzja indywidualności pojawiła się wraz z umysłem, a skryzalizowała się wraz z wykształceniem intelektu. Jest to proces indywidualizacji, który jest naturalny i jest częścią całościowego procesu ewolucji wszechświata. Wszystko jest więc w porządku. Teraz idziemy dalej.

Warto zauważyć, że ten proces ewolucji działa sam. Jest to fala życia, ocean energii, w którym ruch zdarza się samoistnie. Rozwój po prostu się dzieje. Można powiedzieć, że nie masz na niego wpływu, choć nie do końca. Możesz za nim podążyć lub stawić mu opór. Tu jest faktycznie realna wolna wola. W tym momencie Ty wybierasz, co chcesz robić. Innymi słowy, wszechświat sprawdza dzięki Twemu ciału, czy korzystnie jest się opierać, czy może lepiej podążyć za falą życia. Podążając za naturalnością, człowiek osiąga upragnione szczęście. Stawiając opór naturalności, odchodząc od źródła, istota ludzka tworzy cierpienie.

Właśnie, co dla Ciebie jest korzystne? Możesz działać, możesz nic nie robić. Możesz walczyć, możesz zaakceptować. Tylko Ty wybierasz jak chcesz się przejawiać. Masz swoje cele, swoje marzenia, wyobrażenia, warunki. Ja też je mam. Nasze światy się różnią w mniejszym lub większym stopniu. Jednak to wszystko nie ma różnicy, ponieważ jesteśmy do końca zanurzeni w boskim procesie rozwoju. Nieważne czy jesteśmy tego świadomi, czy nie, proces nadal trwa. Nieważne czy żyjemy, czy nie, czy do czegoś dążymy, czy stoimy w miejscu. Czy płyniemy z falą życia, czy stawiamy jej opór, wszystko jedno. Te wszystkie rzeczy i tak znajdują się w polu boskości i dzięki nim wszechświat poznaje siebie. Innymi słowy - wszystko jest w porządku. Warto tylko to dostrzec i tym samym zaakceptować.

### *Zaufanie naturalności*

Gdy uświadomić sobie wszechobecność boskości, można oddać się całkowicie tej rzeczywistości. Wygląda to jak rzucenie się na ocean boskiej energii. Całkowite zatopienie się w teraźniejszej rzeczywistości. Tu przychodzi ufność do tego całego i wspaniałego procesu. Ufność jest powiązana z otwartością, akceptacją i głębokim poczuciem bezpieczeństwa. Nic co istnieje, nie może mi zaszkodzić, ponieważ nie ma już pojęcia „Ja”, jest cała totalna rzeczywistość. Wszystko jest jednością.

Takie oddanie się i zaufanie boskości przynosi wiele korzyści. Nic nie może Cię skrzywdzić, nic nie może pójść źle. Wszystko już w tej chwili jest doskonałe, a Ty płyniesz z życiem.

Ufając swemu ciału i swej naturalności podąża się za falą miłości. Całą istotą przejawiać naturalność, a tym samym boskość. Nie stawiać oporu rzeczywistości. Warto zagłębić się w swoje ciało i zaufać mu. Mówiąc o ufności do swojego ciała nie mam na myśli podążania za jego wyuczonymi instynktami. Ponieważ każde uwarunkowanie jest ograniczające. Ciało można przyzwyczaić do szkodliwych rzeczy. Wtedy ono je wykonuje nieświadomie. Można to pomylić z instynktem i naturalną mądrością ciała. Cała kwestia w tym, że to co jest dla ciała korzystne przynosi mu ulgę, błogość, odpoczynek. Z kolei to co jest nienaturalne, przynosi smutek, ból, zdenerwowanie.

Chodzi o subtelne odczucia „prawdziwości”. Jeśli w głębi czuć delikatną wibrację „tak”, można zaufać uczuciu. Wtedy ciało wskazuje, że coś jest korzystne i zgodne z ruchem natury. Odczuj więc cieleśnie co jest dla Ciebie dobre, a co nie. To podstawowe kryterium, któremu można zaufać. Jak reaguje Twoje ciało? Jeśli reaguje radością, miłością i szczęśliwością - jest to naturalne i zharmonizowane z ruchem wszechświata. Jeśli zamiast tego pojawia się w ciele niewygoda (w postaci bólu czy podobnego zjawiska), oznacza to nienaturalność.

Ciało doskonale wie, co dla niego jest dobre. Jest stworzone i utrzymywane przez boskość. Warto za tym podążać. Jest pewnego rodzaju wyższa inteligencja, która wskazuje drogę.

Warto wczuć się w swoje ciało. Wszelkie odczucia czy subtelne ruchy energii nie dzieją się przypadkowo. Można powiedzieć, że jest to komunikacja z momentem istnienia wszechświata. Wszelkie odczucia miłości, czy delikatne wskazania, uczucia sympatii pochodzą z wyższych planów wibracyjnych. Dlatego każde odczucie ma swoją wartość. Warto mieć bliski kontakt z ciałem. Wczuć się w każdy najmniejszy ruch energii. Dzięki temu uzyskujemy głęboki kontakt z przejawem życia - boskością. Jest to delikatna szczęśliwość, błogość, przyjemność, radość. Warto temu zaufać, ponieważ są to wysokowibracyjne energie.

Podążając za boskością całe pole Twego ciała wchodzi w coraz większą szczęśliwość. To uczucie jest naturalne dla wszelkich istot. Porzucając niekorzystne działania, które są szkodliwe dla ciała, wchodzi się w naturalność. Zaczyna się żyć w zgodzie z pierwotną wibracją życia. W tym momencie odzyskuje się harmonię z wszechświatem. Jest się jego częścią i podąża za jego ruchem. Twoje ciało jest częścią tego ruchu. Warto więc działać naturalnie.

## Doświadczenie boskości

Tat Twam Asi - Ty jesteś Tym.

Te starożytne powiedzenie wywodzące się z duchowego serca świata - Indii, daje do zrozumienia, że nie ma oddzielenia. Ty i Bóg to jedno. Nie ma tu dualności stworzonej przez umysł. Jasno widać, że ciało, umysł, uczucia - wszystko to jest częścią jednego procesu. Jest boskością.

Wielu poszukiwaczy Boga próbuje dostać się w moment doświadczenia Boga. Zapominają oni, że już w tym momencie są. Przejawiają się w tym doskonałym procesie. Już teraz doświadczasz boskości, czy może być coś więcej? Być może chcesz doświadczyć innego aspektu boskości. Innych energii. Być może masz dość cierpienia i chcesz doświadczyć szczęśliwości. Oczywiście masz prawo, co więcej masz taką możliwość. Możesz doświadczać czego tylko zapragniesz. Gdy jednak przyjdzie świadomość, że wszystko jest i tak stworzone w polu boskości, nie będzie trzeba nigdzie iść. Nagle powstanie przestrzeń wolności, która jest terazniejszością. Będzie to w pełni świadome doświadczenie boskości.

Aby świadomie doświadczać boskości warto zdać sobie sprawę, że słowa to tylko drogowskazy. Nie są po to by tworzyć nowe wyobrażenia, choć najczęściej są tak wykorzystywane. Mają na celu doprowadzenie człowieka do pewnego stanu, do pewnego doświadczenia, jednak same w sobie nie są ważne. Słuchając więc tych słów, nie twórz wyobrażeń. Bardziej podążaj myślą za słowami, by w pewnym momencie objąć świadomością całą totalność terazniejszości. W pewnym momencie trzeba porzucić słowa, aby móc pójść dalej. Boga można doświadczyć, wielu ludzi tego doświadcza. Różnie to nazywają, niekoniecznie Bóg. Może to być jedność z wszechświatem, proces życia, pustka, miłość, cisza, źródło wszechrzeczy, totalna terazniejszość... warto pamiętać, że to tylko słowa. Mają na celu wskazać drogę, a nie wzbudzać kolejne fałszywe wyobrażenia.

Aby doświadczyć boskiej jedności, trzeba porzucić wszystko, co ogranicza postrzeganie boskości. Uświadomić sobie iluzoryczność wszelkich dotychczasowych wyobrażeń. Ponieważ w akcie twórczym wyobraźni, świadomość jest kierowana do pewnego punktu przestrzeni. Po stworzeniu w wyobraźni Boga nie ma kontaktu z terazniejszością. Nie ma kontaktu z realną i całościową boskością. Zamiast doświadczać całości, umysł tworzy pewien wycinek rzeczywistości i nazywa go Bogiem. Bóg jest totalnością tego wszechświata, mocą chwili terazniejszej. Nie jest wyobrażeniem, które jest zamknięte w głowie. Choć to wyobrażenie też jest częścią boskości, to jednak nie jest całą boskością. Warto więc odrzucić wszystkie dotychczasowe wyobrażenia. Po takim akcie pozostaje tylko prawdziwa natura człowieka, pozostaje istnienie i terazniejszość. Wtedy można doświadczyć Boga, czyli doświadczyć tej rzeczywistości w sposób mistyczny, bezpośredni. Dotknąć samego źródła miłości.

W celu pełnego doświadczenia boskości chwili terażniejszej, warto zadbać o czystość ciała: fizycznego, uczuciowego (astralnego) i mentalnego. Kiedy te ciała są w harmonii, tworzą odpowiednią przestrzeń dla doświadczenia boskości. Tak, aby nic nie przeszkadzało, choć nie jest to warunek. Zawsze można wznieść się świadomością ponad te „ograniczenia”. Wtedy objąć świadomie ten cud terażniejszości. Wchodzi się wtedy w pole czystej rzeczywistości. Można dostrzec boskość bezpośrednio, dotknąć jej. Być boskością. Jednak na początku wszelkie przyzwyczajenia cielesne przytrzymują świadomość w iluzji tego nieboskiego świata. Puszczając cielesne napięcia świadomość łatwiej dostrzega to, co poza interpretacjami umysłu.

Ciało fizyczne jest materialnym przejawem Boga, tak jak cały fizyczny wszechświat. Poprzez ciało można otworzyć drzwi do doświadczenia. Dlatego ciało jest tak ważne. Powinno być ono dobrze odżywione i zadbane. Wszystko po to, by stworzyć odpowiednią przestrzeń i miejsce do doświadczenia na czysto rzeczywistości.

Dalsze ciało to ciało astralne. Nie powinny nas trapić żadne emocje i niekorzystne uczucia. One blokują swobodny przepływ energii w ciele. Ciało powinno być rozluźnione, w stanie głębokiego relaksu. Dlatego porzuć wszelkie troski, smutek, cierpienie, wyobrażenia niespełnienia. To wszystko skutecznie uniemożliwia doświadczenie Boga. Świadomość zamyka się w doświadczaniu emocji i uczuć. Utożsamia się z nimi, dzięki temu trudno pojąć rzeczywistość całkowicie. W dalszej części są opisane różne techniki, które umożliwiają uspokojenie emocjonalne ciała.

Kolejnym ciałem jest ciało mentalne. Tu trzeba porzucić wszelkie wyobrażenia i wszelkie myśli. Jest to najtrudniejsze, bo myśli wydają się naszą naturą. Umysł zawsze coś myśli, zawsze ma jakieś wyobrażenia. Jednak przez te wyobrażenia nie można dostrzec Boga. Dostrzega się tylko wyobrażenia i interpretacje aktualnych zdarzeń. To tu trzeba porzucić słowa, przekroczyć je. Pozbyć się całego mentalnego szumu, całego ego. Kiedy już się uda, człowiek staje się czysty. Naprawdę czysty.

Kiedy pełen akceptacji i błogości usiądziesz, rozgościsz się w terażniejszości. Uświadomisz sobie piękno tej chwili, ogarnie Cię głęboki szacunek do wszelkiego stworzenia. Kiedy spojrzysz czysto na rzeczywistość, dostrzeżesz w tym całym procesie piękno i naturalność. Będziesz całym sobą zanurzony w doświadczaniu materii, w doświadczaniu boskości. Cała kwestia to zmienić swój aktualny punkt widzenia. Przejść do innego postrzegania. Nie dostrzegać rzeczywistości przez stare filtry i etykiety. Spójrz zupełnie czysto i jasno na ruch energii rozgrywający się w Twoim polu.

W TEJ CHWILI nie ma bólu, nie ma niedostatku, nie ma chaosu myśli, nie ma nawet wyobrażeń. Jedyne co jest, to światło. Piękna i niezgłębiona cisza wszechświata. Nie jest to cisza fizyczna, jest to cisza istnienia. Poczujesz, że jesteś częścią tej cudownej przestrzeni. Jesteś świadomością, trwającą w tej rzeczywistości. Uświadomisz sobie, że cały wszechświat przejawia się na tle tej czystej przestrzeni, a Ty możesz go doświadczać. Jesteś częścią wszechświata, która doświadcza siebie samej. Spoglądasz wtedy z poziomu boskiego, gdzie nie ma ocen i interpretacji umysłu. Jest to poziom duszy, która jest zjednoczona z wszechświatem w cyklu życia. W tej chwili jesteś jedno

z Bogiem. Czujesz to całym ciałem, każdą komórką. Kiedy uświadomisz sobie istnienie, miłość popłynie sama. Nie będziesz musiał niczym manipulować, niczym kierować - uczucie radości i miłości ogarnie Twoje ciało. Jest to bardziej radość z współistnienia, dziękczynienie za istnienie. Ten stan pojawia się samoistnie, wystarczy się na to otworzyć i to dostrzec.

Jest ogromna różnica jakościowa między wyobrażeniem Boga, a stanem ciszy i świadomego istnienia. Wyobrażenie jest pełne myśli, obrazów, całego tego szumu. Cisza miłości jest nieporównywalnie czystsza. W ciszy wszechświata jest czyste istnienie i świadomość. Doświadczenie tej rzeczywistości w pełni. Bez ocen i filtrów umysłu. Gdzie nie ma już nic, nie ma rozdziału na boskie i nie boskie. Wszystko istnieje i jest cudem.

Pewnie teraz sobie pomyślisz, że miało być doświadczenie Boga, a nie jakaś cisza, czy terażniejszość. - Cóż za różnica, czy zostanie użyte słowo-drogowskaz „cisza”, czy słowo-drogowskaz „Bóg”. Równie dobrze można powiedzieć doświadczenie „istnienia”, czy doświadczenie „procesu miłości wszechświata”. Właściwie korzystniejsze jest słowo „cisza”, słowo „Bóg” jest już zbyt naładowane wyobrażeniami.

Wierzysz w Boga? To może czas byś przestał... wierzyć, a zaczął doświadczać?

Boga da się doświadczać przez głęboką medytację, wejście w stan świadomego istnienia. Stan świadomości. To jest właśnie celem tego tekstu. W medytacji często doświadczane są stany błogości i miłości. Są to piękne stany. Jest to boskość, a dokładniej pewien wysokowibracyjny aspekt boskości. Boskie myśli i wyobrażenia. One to napełniają miłością i nadzieją. Są to tak pozytywne energie, że umysł uznaje je za boskość. Te piękne energie są faktycznie boskie, a właściwie są częścią boskości, która ma cechy wysokowibracyjne. Te wspaniałe uczucia i wizje mogą zainspirować do działań, czy przynieść jasne pomysły. Warto za nimi iść, ponieważ wysokowibracyjne energie przynoszą wiele dobrego. Takie odczucia pojawiają się najczęściej w sercu i są pełne światła. Takie inspiracje mogą się pojawić jako wynik wielkiej otwartości i ufności. Sama otwartość stwarza czystą przestrzeń, a ufność pozwala przyjąć inspirację.

Wspaniale, kiedy istoty tego doświadczają. Nie dzieje się nic złego, kiedy nie doświadczają. Widać wtedy doświadczają innego aspektu boskości - co jest jak najbardziej na miejscu. Wszystko jest boskością i z poziomu światła nie ma różnicy czego doświadczasz. Ciągłe istniejesz, ciągle płyniesz z falą miłości wszechświata. Możesz doświadczać wysokich wibracji, możesz też niskich. Kiedy człowiek sobie to uświadomi, wyjdzie ponad dualność tych ocen. Od tej pory wszystko będzie cudem. Światłem miłości.

Kiedy człowiek sobie uświadomi naturę boskości, przestanie stawiać opór przed rzeczywistością. Nie będzie już napięcia, bez względu na to co przyjdzie. Będzie totalna akceptacja tego co jest, ponieważ wszystko jest boskością. Wszystko odbywa się w polu miłości. Nie ma już ocen umysłu, które wprowadzają oddzielenie od boskości.

Ruch, który wtedy nastąpi, będzie ruchem natury. Nie ma już indywidualnego starania się, walki czy pragnienia. Proces ewolucji następuje naturalnie - jak Pan Bóg przykazał.

Przychodząca akceptacja zmieni ciało. Jest to wielkie cielesne i mentalne „tak” dla rzeczywistości. Nie ma złego i dobrego. Nic nie trzeba oceniać. Jest się na miejscu - uczestniczy się w naturalnym rozwoju wszechświata. Koniec walki o cokolwiek. Koniec starań i stwarzania napięć. Umysł nie ma co do roboty, nie musi już błądzić w pojęciach, cierpieniu i szczęściu. Jest czysta naturalność. Człowiek dochodzi do punktu boskości, w którym przecież zawsze był.

### Odkryj swą jaźń - medytacja

Oddech jest esencją życia. Stanowi swego rodzaju pomost między ciałem fizycznym, a ciałami duchowymi. Dzięki niemu człowiek jest cały czas w kontakcie z całym światem. Jaźń ma kontakt z ciałem. Przy wdechu ciało wypełnia się świeżą energią, przy wydechu ciało opuszcza przemieniona forma tej energii. Dzięki oddechom człowiek cały czas uczestniczy w wymianie energii życiowej. Dlatego skupianie się na oddechu tworzy potężną technikę medytacyjną, która była znana od zamierzchłych czasów.

Celem tej medytacji jest doświadczenie swojej wewnętrznej jaźni. Doświadczenie swego istnienia. Niby nic wielkiego, każdy z nas przecież istnieje. Jest człowiekiem. Każdy żyje, je, oddycha, rozmawia, myśli. Każdy istnieje. Ale nie każdy czuje, że istnieje. Nie każdy wie, że jest częścią totalnego procesu istnienia wszechświata i może tego doświadczać świadomie. Większość interpretacji swego istnienia pochodzi z umysłu - to wszystko są wyobrażenia na temat istnienia. Wyjdź ponad wyobrażenia, a doświadczysz czystego istnienia.

Na początek zarezerwuj sobie godzinę wolnego czasu i wolną przestrzeń. Na godzinę porzuć cały mentalny chaos tego świata. Znajdź bezpieczne miejsce, w którym Ci nikt nie przeszkodzi, wyłącz telefon, poczuj się całkowicie bezpiecznie. Zostaw wszystkie problemy i troski za sobą. Nie będą Ci potrzebne. Zostaw za sobą cały szum mentalny. Niech Twój umysł będzie czysty i lekki. Niech Twoje ciało fizyczne będzie czyste i świeże.

Usiądź wygodnie tak, aby kręgosłup był wyprostowany. Możesz też leżeć, jednak wtedy możesz zasnąć. To nic złego. Nawet warto czasem robić tą medytację przed snem. Wtedy zaśniesz w błogim poczuciu istnienia.

Weź kilka głębokich oddechów. Oddychając nabieraj czystej i jasnej energii życia. Możesz zamknąć oczy. Poczuj rozluźnij ciało. Począwszy od stóp, poprzez łydki, kolana, uda, biodra, brzuch, klatkę piersiową, ramiona, szyję, żuchwę, usta, oczy, czoło. Zwróć uwagę szczególnie na twarz. To ona nosi w sobie najwięcej napięć. Niech z każdym wydechem następuje całkowite rozluźnienie.



Teraz właściwa część medytacji:

Zogniskuj świadomość na swoim oddechu. Poczuj jak powietrze wpływa do płuc i odpływa. Poczuj jego falowanie. Niech nie będzie nic, prócz doświadczenia oddechu. Skup się na tym procesie. Nie popychaj, nie wymuszaj, niech oddech płynie sam. Obserwuj. Ciało oddycha samo.

Z oddechu można przenieść łatwo uwagę na swoje pole wewnętrznej energii. Spróbuj zaobserwować cały proces oddechu. Nie tylko poczuć powietrze w płucach, ale również całe oddychające ciało. Jeśli Ci się uda poczujesz prawdziwe, żyjące pole energii. Poczujesz energię wewnętrzną ciała, które oddycha. Poczuj cały ten proces oddechu. Nie oceniał, nie interpretuj, tylko czuj. To całe pole życia jest bardzo spójne. Nie dziel w umyśle ciała na poszczególne części. Doświadczaj całości wewnętrznego istnienia.

Teraz czas na doświadczenie jaźni, istnienia. Zadaj sobie pytanie: „Kto oddycha?”

To pytanie może mieć wyzwalającą moc. Kieruje ono uwagę na wewnętrzną jaźń. Możesz to poczuć od razu. A może minąć trochę czasu (praktyki).

Kiedy czujesz wewnętrzne pole energii, czujesz oddech życia, stajesz się oddychającym ciałem i nagle zadajesz umysłowi pytanie: Kto oddycha? - Może się stać zadziwiająca rzecz. Możesz nagle zobaczyć całe istnienie w innym wymiarze. Nie będzie już utożsamiania się z ciałem, uczuciami czy myślami. Zostanie samo istnienie. Samo pole życia. Twoja świadomość zogniskuje się na samym istnieniu, staniesz się jaźnią.

Możliwe jednak, że umysł spróbuje Ci odpowiedzieć na różne sposoby. Będzie tworzył wyobrażenia: Poda Ci twoje imię, poda Ci wyobrażenie Twego ciała, pokaże Ci wyobrażenie człowieka... jednak to ciągle będą interpretacje umysłu. Nie warto się nad nimi zastanawiać i w nie wchodzić. Te wszystkie wymysły nie są Twoją prawdziwą istotą. Nie są istnieniem. A kto naprawdę oddycha? Co oddycha? Te pytania nakierują Cię na źródłowe pytanie: „Kim Jestem?” Tym samym skierują Cię do źródła istnienia.

Czując pole życia, będąc istnieniem, sprawdź kim lub czym jesteś. To pytanie poprowadzi Cię w głąb własnej istoty. W głąb istnienia. Wzniesie Cię ponad mentalne interpretacje, staniesz się jaźnią. Być może odkryjesz tą przepiękną wolę życia, jaką są wypełnione wszystkie stworzenia. Tak jak i wszechświat żyje, tak i Ty żyjesz. Możesz to sobie uświadomić stając się jaźnią. Kiedy to sobie uświadomisz, poczujesz życie na zupełnie inny sposób. Będziesz przejawem czystego procesu miłości, uczestniczysz w świetle istnienia. To piękna i błoga chwila. Wydaje się przepelniona światłem i cudownością. Samo istnienie jest fascynujące.

Aby wyjść z medytacji możesz stosować klucze wyjścia:

„Kiedy doliczę od 1 do 5, otworzę oczy, będę wypoczęty i przebudzony”

...1...2...3

„Otworzę oczy, będę wypoczęty i przebudzony”

...4...5

Otwierasz powoli oczy i cieszysz się życiem.

Ta medytacja może być dla Ciebie wyzwalającym doświadczeniem. Może się okazać, że już nic nigdy nie będzie takie samo. Zaczynasz dostrzegać we wszystkim cudowny przejaw boskiego istnienia. Uświadomisz sobie, że przez tą istotę, którą jesteś, wszechświat doświadcza siebie. Uczestniczysz w całym procesie, który jest utrzymywany przez miłość. Możesz mieć świadomość istnienia. To wyzwalające doświadczenie.



## 4. EGO

### Narodziny ego

Dziecko przychodzi na świat z czystym umysłem. Nie ma w nim nic, co mogłoby zaszkodzić komukolwiek. Jego ciało i umysł jest jak delikatna błona kliszy, na której wszystko się odbija. Z chwilą poczęcia ta błona jest czysta. Choć można powiedzieć, że jej kształt jest zdeterminowany genetycznie i zależy od czasu i miejsca urodzenia. Umysł i ciało reagują na bodźce rzeczywistości jako jedna całość. Jest to totalne zatopienie i otwarcie na rzeczywistość. Nie ma oporów i blokad, wszystko jest przyjmowane bez pytania. Istota ludzka zmienia się i dopasowuje całkowicie do otoczenia. Po narodzeniu dziecko jest całkowicie niewinne i niegroźne. Jest otwarte na wszystko i przyjmuje każde zdarzenie w całości. Swoim ciałem i umysłem dostraja się do wszystkiego, co postrzega. Tak kształtuje się cała istota ludzka.

Na początku dziecko ma nikłe wiadomości o tym świecie. Z chwilą, kiedy przychodzi na świat, zaczyna zbierać o nim informacje. Nasłuchuje, obserwuje, stara się odebrać jak najwięcej wiadomości. Zaczyna się uczyć. W umyśle powstają odpowiednie sploty vibracji - pamięć. Ciało zaczyna gromadzić w sobie odpowiednie energie dostrajając się do otoczenia. Każde zdarzenie, wszelki ruch w przestrzeni wpływa na pole tej małej istoty. Nie jest tajemnicą, że dziecko uczy się najwięcej od tych, którzy są najbliżej niego. Największymi nauczycielami są w takim wypadku rodzice. Od nich dziecko przyjmuje większość informacji o istnieniu. Dostraja się do swoich rodziców, uczy się ich reakcji i energetycznych zachowań. Nawet najdrobniejsze szczegóły są zapamiętywane i wpływają na dalszy proces rozwoju. Każde zachowanie rodzica, napięcie, wybuchy złości czy przejawy miłości oddziałują na ciało dziecka. Wszystko jest zapamiętywane. Całe pole dziecka zmienia się odpowiednio do otoczenia.

Po pewnym okresie, mniej lub bardziej świadomej obserwacji, powstają wyobrażenia. Dziecko powoli określa swój stosunek do świata. Zapamiętane rzeczy tworzą wyobrażenia. Dziecko ma dostęp do tych form energetycznych zapamiętanych przez ciało. Może je odtwarzać. Może przypominać sobie uczucia i obrazy. Robi to coraz częściej. Od tej pory maluszek zaczyna żyć w pewnym świecie iluzji. Wszystko co widzi, zaczyna odnosić do tego co już zobaczył. Pamięć zaczyna wpływać na to, co postrzega w teraźniejszości. Chwila Tu i Teraz nie jest już tak czysta.

W dalszej kolejności pojawia się mgliste wyobrażenie swego ciała. Dziecko dostrzega pewne obiekty jako coś stałego. Zaczyna zauważać swoje ciało. Jest to element, który powtarza się za każdym razem w tej rzeczywistości. Swoje rączki, nóżki - „te rzeczy dziwnym trafem ciągle pojawiają się jak otwieram oczy. Coś w tym musi być. To chyba jest coś stałego w tym ciekawym świecie To jest chyba moje.” Są to załączki powstawania pojęcia „Ja”. Wraz z utworzeniem pojęcia „moje” (jako rzecz względnie stała i ciągle pojawiająca się w rzeczywistości), przychodzi pojęcie „Ja”. Właściciel tego, co moje. Umysł przywiązuje się do tego co „moje”, tu zaczyna się ego i jego działanie.

W dalszym etapie dziecko zaczyna porównywać różne rzeczy. Po pewnym czasie zaczyna identyfikować mamę, tatę, babę (babcie). Dalej przychodzi dziwne odkrycie, zaczyna identyfikować siebie. Krystalizuje się wyobrażenie siebie jako odrębnego bytu. Powstaje wyobrażenie własnego „Ja” - powstaje ego. Maluszek zaczyna reagować na swoje imię. Wie, że mama mówi do niego, a nie do pluszowego misia. W miarę zdobywania informacji, obraz świata przybiera coraz bardziej rozbudowaną formę wyobrażeń. Dziecko pamięta coraz więcej. Pole doświadczeń zwiększa się. Wyobrażeń o sobie przybywa. Coraz więcej rzeczy jest „moich”. Dziecko widzi masę rzeczy, które morze przejąć, wziąć i zbadać. Ego staje się coraz większe.

W dalszych etapach proces tworzenia ego odbywa się lawinowo. Już ma swoją bazę w postaci „moje” i „ja”. Wszystko co dzieje się w tej rzeczywistości ustosunkowuje do tych pojęć. Ego staje się podstawą życia. Coraz bardziej pochłania małego człowieka, który uczy się żyć za jego pomocą. Uczy się od rodziców jak działać w tym świecie, jak świadomie wybierać. Jak posługiwać się umysłem i wyobrażeniami. Te wzorce analiz, wyborów, przyzwyczajzeń i reakcji wchodzą głęboko w pamięć i stają się składową częścią ego. Wszystkie te wzorce i wyobrażenia razem dają sztuczny twór, który warunkuje całe przyszłe życie.

Dziecko uczy się przetrwania w świecie, właśnie za pomocą swoich wyobrażeń, swojego ego. Kiedy spotyka inne dzieci, zauważa, że nie chcą one spełniać jego zachcianek tak jak rodzice. Coś jest nie tak, próbuje im narzucić swoją wolę. Jednak to mało skutkuje, bo inne dziecko robi dokładnie to samo. Powstaje wiele ciekawych procesów i wyborów, które dziecko musi przeżyć. Wszystko to składa się na coraz większe doświadczenie w świecie. Tym samym więcej wyobrażeń, więcej zapamiętanych wzorców działania. To również warunkuje przyszłość.

Na tym etapie dziecko pogłębia poczucie oddzielenia. Widzi dokładną różnicę między sobą, a innymi dziećmi. Ja to nie On. Tu dzieci uczą się współpracy i walki ze sobą. Wszelkie doświadczenia wpływają na kształt istoty ludzkiej.

Już w przedszkolach zaczynają wyłaniać się funkcje społeczne, czyli kolejne programy. Jedne dziecko staje się przywódcą, bo spotkało wokół same dzieci o słabszej woli. To zdarzenie daje projekcję na przyszłe życie. Jeśli nic nie stłumi cech przywódczych, kreuje się doskonały materiał na polityka czy dyktatora. Z kolei dziecko, które spotka silniejszych od siebie, mądrzejszych, buduje sobie niską samoocenę, jakoby ono było gorsze. To również rzutuje na przyszłość. Jeśli na dodatek usłyszy od kogoś słowa: "Jesteś do niczego, nie uda ci się..." i uwierzy w nie, to niepowodzenia w życiu gwarantowane. Zupełnie niepotrzebnie.

Najciekawszą rzeczą jaka się dzieje, jest to, że dziecko zaczyna analizować i myśleć. Myśli o różnych rzeczach, coraz bardziej i częściej. W jego głowie odgrywiają się myśli mamy, taty i innych ludzi. Jest to wewnętrzny dialog, który staje się przyzwyczajeniem. Wszystkie wyuczone wzorce i reakcje postrzegania świata dają teraz popisy w postaci myśli. Jego ciało mentalne (intelekt) rozwija się dość szybko i jest zapychane wzorcami zachowań. W większości nie swoich zachowań. Dziecko uczy się żyć za pomocą myślenia. Wiele razy ufało mamie, która mówiła co jest najlepsze. Dlatego też głos mamy w głowie stara się zrobić to samo - doradzić najlepsze rzeczy. Tak powstaje analiza i myśl. Na tym etapie myśli nie przytłumiają jeszcze głównego procesu życia, jednak stają się coraz częstsze.

Gdy pewnego dnia, dziecko zostanie samo, a w okolicy nie będzie rodziców, zaczną się dziać istotne procesy. Maluszek może zacząć myśleć, że napotkał pewne problemy, które musi sam rozwiązać. Wtedy będzie próbować sobie poradzić za pomocą umysłu. Przypomni sobie co robiła mama, co mówił tata. -> „Żeby włożyć kwadratowy klocek do środka... hm, w kółko nie pasuje... mama to jakoś wkładała. Pomyślmy... o tu jest coś podobnego. O! Pasuje! Kwadratowy klocek pasuje w kwadratową dziurę! Ale wymyśliłem!” Ta decyzja okazuje się trafna. Podążanie według zachowania mamy, czy taty okazuje się skuteczne. Dziecko udaje mamę i tatę, jest to jedyna możliwość działania. Umysł nauczył się jak działać w tej rzeczywistości na podstawie pamięci zachowań rodziców (czy innych ważnych osób).

Maluszek nauczył się posługiwać umysłem jako narzędziem. To jest w porządku. Kiedy nie trzeba myśleć, na przykład przy skakaniu i krzyczeniu, umysł jest wyłączony. Wtedy jest sama boska spontaniczność. Mały człowiek jest w całkowicie obecny w teraźniejszości. Kiedy jednak pojawia się problem (umysł go stwarza), dziecko zaczyna używać umysłu. Cały szkopuł tkwi w tym, że w miarę rozwoju umysłu, problemów jakby więcej. Dziecko odnosi wrażenie, im jest starsze tym trudniej jest żyć. Przecież dorośli mają pełno problemów. Dorosłe życie jest takie "poważne". Takie odpowiedzialne i sztywne. Im więcej problemów (przedszkole, szkoła), tym więcej

myśli. Coraz częściej pojawia się wewnętrzny dialog. Potok myśli przybiera na mocy. Z czasem staje się on nawykiem.

Tak więc jestem „ja”, jest świat i moja wiedza o świecie. Tu już jest uczucie oddzielenia, poczucie własnego uwarunkowanego „ja”. Ja mogę to, nie mogę tamtego. Ja jestem taki, a nie inny. To wszystko wyobrażenia o sobie, o swoim miejscu w świecie. One to warunkują, ograniczają, utrzymują w jednym punkcie postrzegania. Wyraźnie widać kształtujący się światopogląd, który zostaje względnie stały na całej życie. Można go oczywiście zmienić wchodząc w pole świadomego życia i rozwoju.

W umyśle pełno jest wyobrażeń o samym świecie. - To jest dobre, to jest złe. To jest przydatne, to niepotrzebne. Powstaje pewien schemat działania umysłu, który ocenia wszystko i wszędzie. Najczęściej ocena dotyczy zagrożenia i przydatność danej rzeczy. Powstaje w ten sposób zbiór schematów działania na różne okazje. Dziecko uczy się kontrolować i podporządkowywać sobie świat według ściśle określonych zachowań. Robi to za pomocą umysłu. Zupełnie jak dorośli.

I tak oto, młody człowiek posiada masę wyobrażeń o sobie, o świecie. Myślenie staje się podstawowym warunkiem przetrwania w tej rzeczywistości. Pewnego dnia wewnętrzny dialog wypełnia cały umysł. Ego przejmuje kontrolę. Zamiast narzędzia umysł staje się więzieniem, a zarazem dyktatorem. Nie można go już odłożyć na bok i oddać się spontaniczności. Tak dorośli przecież nie robią. Dorośli zawsze myślą... są tacy inteligentni. Myślą tak wiele, że całkowicie tracą świadomość swoich myśli. Po prostu taki schemat działania, taki punkt widzenia rzeczywistości stał się naturalnym i jedynym możliwym. Dlatego tak trudno jest z tego wyjść. Młody człowiek nie jest już świadomy swoich myśli. Po prostu myśli. Robi to automatycznie. Jest całkowicie pochłonięty przez ten proces.

Jak głęboka nastąpiła przemiana. Z piękna i spontaniczności dziecka powstała uwarunkowana i zamknięta w wyobrazeniach istota. Boskie stworzenie wmówiło sobie, że boskie nie jest. Na tej podstawie zaczęło blokować przepływy energii w ciele. Powstało oddzielenie, odejście od naturalności. Powstał stan „nieoświecenia”.

Dorosły tak wyspecjalizował się w myśleniu i analizach, że nawet nie potrafi przestać myśleć. Ciągłe jest ruch w polu mentalnym. Umysł ciągle pracuje w stanie beta (stan aktywności). W życiu społecznym od myślenia nie ma odpoczynku. Ego przejęło nad całym ciałem kontrolę. Nieustannie prowadzi wewnętrzny dialog, analizuje, przelicza, przygotowuje, przewiduje. Człowiek nie jest świadomy tego procesu, dlatego nad nim nie panuje. Wchodzi to w funkcję podświadomości. Przyzwyczajenie do ciągłego myślenia jest pewnego rodzaju nałogiem. I jak każdy nałóg nie jest korzystny, prowadzi do nadużycia i zachwiania równowagi.

W swoim życiu człowiek jest pochłonięty przez myślenie. Jest pochłonięty przez swoje wyobrażenia, przyzwyczajenia i urojenia. Nigdy nie żyje "Tu i teraz". Cały czas kieruje uwagę do przyszłości, przeszłości i wszystkich wyobrażeń o świecie. Obraca się świadomością w formach mentalnych, wyobrazeniach, analizach. Wszystko dzieje się wręcz automatycznie.

Ego wie jak działać w świecie, przecież się nauczyło. Tylko czy jest to działanie optymalne? W większości nie. Jest to tylko działanie wyuczone, które wydaje się być najlepsze, jednak najczęściej takie nie jest. Umysł nigdy nie jest świeży i czysty, za każdym razem naśladuje zachowania innych bazując na pamięci.

### Samo ego.

Ego jest systemem wyobrażeń, przyzwyczajzeń, myśli o sobie i o świecie. Jest sztucznym tworem, który nakłada się na rzeczywistość. Ego jest po prostu sztucznie stworzoną osobowością, która ogranicza przejawianie się istoty ludzkiej. Wszechświat nikomu nie określa osobowości i ograniczeń. Robimy to tylko My sami.

Wszelkie iluzje i systemy zachowań zostają wyuczone i wpojone w podświadomość.

Występuje tu pojęcie „moje” i „ja”. Te dwie rzeczy stają się najważniejsze i to właśnie je ego próbuje wzmacniać. Nie było by w tym nic niekorzystnego, gdyby nie fakt, że świadomość ogranicza się i utożsamia ze swoimi wyobrazeniami. Rośnie w siłę pojęcie „Ja” i utożsamianie się z tym co moje. Z czasem wydaje się, że „moje” jest częścią człowieka. Wszelkie rzeczy wydają się przedłużeniem ego. Mój samochód świadczy o Mnie. Mój dom świadczy o Mnie. Ego utożsamia się z rzeczami, którymi się otacza. Ten proces jest do tego stopnia niebezpieczny, że odchodzi od naturalności. Działa destruktywnie na siebie i rzeczywistość. To dzięki temu utożsamianiu się z „Ja” i „moje” powstało najwięcej śmierci i wojen. Kiedy świadomość zamknięta jest w okowach ego i dzieje się to na masową skalę, nieunikniona jest również destrukcja na masową skalę.

Ego to wytwór umysłu. Istnieje na planie mentalnym jako kompleksowy system myśli i wyobrażeń. Jest to iluzją, nie istnieje naprawdę, jednak człowiek cały czas ją utrzymuje. Ego istnieje tylko w odniesieniu do wyobrażeń. Jego fundamenty są zbudowane na wyobrazeniach o przeszłości, całej historii życia. Rozwija się dzięki myślom o przyszłości, a trwa dzięki terażniejszym iluzjom świata.

Ego nie pozwala się unicestwić. Nie chce zginąć. Dlatego ciągle tworzy problemy i ciągle próbuje je rozwiązać. Jest to przyzwyczajenie wywodzące się z dzieciństwa. Dorośli mieli wiele problemów i ciągle próbowali je rozwiązać. Tak nauczony umysł, we wszystkim widzi problem. Ocenia i tworzy sobie zadania, problemy do rozwiązania. Dzięki temu funkcjonuje w świecie. Całe życie staje się zbiorem problemów i przeszkód, z którymi trzeba sobie radzić. Panuje przecież powszechna opinia, że życie jest ciężkie.

Tworzenie myśli i problemów daje pewną gwarancję nieprzerywalności ciągu myśli - życia ego.

## Klocki ego.

Jak wygląda ego typowego człowieka ucywilizowanego?

Zostaną opisane tu pewne wzorce działania tego systemu. Czasem łatwiej jest zidentyfikować u siebie swoje własne wzorce, tym samym dostrzec działanie ego. Jego schematyczność i przyzwyczajenia. Warto obserwować siebie. Być może Twoje ciało nie ma większości tych wzorców. Możliwe też, że ma je wszystkie. Warto przeczytać i uświadomić sobie cechy ego. Dzięki temu łatwiej dostrzeżesz te mechanizmy, co pozwoli się od nich uwolnić.

- Ego tworzy iluzję. Ocenia i analizuje rzeczywistość, na tej podstawie tworzy własny, całkowicie subiektywny punkt widzenia. Ocenia siebie, innych, każdą rzecz i zdarzenie. Stopniuje i uwarunkowuje się od tego. „Ja jestem lepszy od innych” - jest to typowa egotyczna ocena, która jest tylko wymysłem. Zależy od punktu widzenia. W naturze nikt nikogo nie ocenia. Każdy jest jaki jest i jest doskonały. Niczego więcej nie trzeba. Mimo to ego chce być najlepsze.

Nawet jeśli świadomie zadeklarować, że się lepszym wcale nie jest, w podświadomości i tak będą myśli oceniające. Nawet nie muszą być to myśli, ale delikatne energetyczne odczucia pojawiające się przy obserwacji innych istot. Samo spojrzenie na bogatego i uśmiechniętego człowieka może wzbudzić wewnętrzne odczucia. To wszystko jest podświadoma ocena. Warto to dostrzec i sobie uświadomić.

Ego samo w sobie jest sztucznym i iluzorycznym tworem. Opartym na wyuczonym światopoglądzie i zachowaniach. Kiedy ego cały czas produkuje wizje, oceny i iluzje, człowiek się w nich zatracą. Cała rzeczywistość przyjmuje formę ocen. Staje się taka, jak ją oceni umysł. Człowiek nie jest świadomy swoich myśli, tylko traktuje je jako ostateczną prawdę o rzeczywistości. Dzieje się to automatycznie. Utożsamia się całkowicie ze swymi wizjami. A przecież umysł jest narzędziem, które powinno człowiekowi służyć. Powstało coś zupełnie odwrotnego, to nieświadomy człowiek służy umysłowi (swoim starym programom i przekonaniom). Zatracą się do tego stopnia, że narzędzie przejmuje nad nim kontrolę. Ciągłe myśli tworzą iluzoryczną zasłonę dla rzeczywistości. I człowiek nawet o tym nie wie. Żyjemy wyobrażeniami...

Wyobrażenia mogą być bardzo subtelne. Jak w wyżej wspomnianym przykładzie mogą to być same ruchy energii, bez konkretnych myśli. Są one zapamiętaną reakcją ciała na pierwotną myśl. Gdzieś wcześniej umysł musiał ocenić, a ciało zapamiętało. Dlatego reaguje teraz podświadomie. Warto zwracać uwagę nie tyle na myśli będące w głowie, co na odczucia, które się pojawiają w polu ciała. One również należą do kompleksowego systemu egotycznego umysłu.

- Ego przypisuje etykiety. Wszystko musi być nazwane, skatalogowane. Wszystko musi mieć swoje miejsce i hierarchię. To dlatego, by móc tym łatwiej się posługiwać na przyszłość. Przypisanie etykiety zabija magię prawdziwości. Kiedy mistik i dziecko patrzą na kwiat, widzą cudowny przejaw boskości. Coś nieopisanie



pięknego i niepowtarzalnego. Doświadczają istnienia w pełni. To daje niewysłowioną radość. Kiedy temu zjawisku zostanie nadana nazwa, umysł przestaje widzieć magię rzeczywistości i zaczyna widzieć tylko nazwę. Odcina się od momentu świadomości. Porzuca doświadczenie, ponieważ stwierdza, że to nic nadzwyczajnego. Umysł stwierdza, że widział już kwiat. Do niczego już mu się nie przyda. Oceniał, skatalogował, odrzucił. Etykiety są iluzją.

- Ego próbuje nad wszystkim przejąć kontrolę. Nad sobą, nad światem, nad ciałem, nad innymi ludźmi. Próbuje wytworzyć dla siebie bezpieczne otoczenie. Jednak sposób w jaki to robi zakłada zniszczenie wszystkich innych. Oczywiście nie bezpośrednio, jednak takie jest podstawowe założenie. Wynika to z poczucia oddzielenia od wszystkiego. To poczucie obcości każe ze wszystkim rywalizować, wszystko kontrolować i ustawiać wedle swoich kryteriów. Kiedy jest kontrola jest też możliwość działania w celu osiągnięcia szczęścia. Każdy chce być szczęśliwy. Założenie ego jest proste i właściwie wydaje się słuszne. Warto jednak pamiętać, że ego nie umie inaczej osiągnąć szczęścia, jak tylko przez walkę i zmianę rzeczywistości.

- Ego potrafi manipulować innymi ludźmi i robi to nieustannie. Lubi grać w pewną grę, rodzaj handlu z innymi. Nauczyło się, że pewne zachowania wywołują określone reakcje innych ludzi. Dzięki temu można odpowiednio ich kontrolować. Wygląda to tak, jak świat maszyn i robotów, które mają własne programy i reakcje. Ludzkie nieświadome zachowania są automatyczne. Kiedy ktoś Cię pochwali, poczujesz się dobrze. Kiedy Cię zgani, zdenerwujesz się. Ludzie znają swoje reakcje. Dlatego też często sobą manipulują. Podatność na manipulacje jest tylko uwarunkowaniem na pewne zestawy słów czy zachowań.

- Kolejnym przykładem zabawy ego jest zauroczenie (zwane czasem miłością). Jest to typowy wybieg ego w manipulacje i oczekiwania.. Ego próbuje coś wyludzić od drugiej osoby (szczęście). Działa to na zasadzie handlu - Ja Ci dam coś, Ty mi się odwziewasz (przynajmniej powinieneś się odwziewać). Czasem się udaje i powstaje chwilowe spełnienie, czasem niekoniecznie i powstaje ból. W zauroczeniu ważną rolę odgrywa także cielesny i naturalny popęd płciowy. Ciało po prostu chce wykonać swoją naturalną pracę. Gdy tego nie robi, powstaje niespełnienie. Dalej tylko wystarczy zinterpretować niespełnienie jako coś bardzo złego i powstaje cierpienie. Niepowodzenia w związku są również spowodowane przez ego.. To przez myśli i negatywne wzorce powstają lęki i blokady, które uniemożliwiają stworzenie związku. Warto się od nich uwolnić zmieniając uwarunkowania swojego ego lub uwalniając się od ego.

- Ego jest nieufne. Nie ufa nikomu i niczemu. Ufność jest brakiem kontroli. Totalnym oddaniem się boskości, naturalności, wyższej inteligencji istnienia. Ego nie może sobie na to pozwolić. Ono żyje własnymi programami kontroli. Nikomu nie ufa, ponieważ samo wie najlepiej. Ufność wydaje się niebezpieczna. Ego boi się zaufać, ponieważ to oznacza brak kontroli, niestabilność. Nie ufa i jest wypełnione lękiem.

- Czasem ego zostaje wyuczone w taki sposób, by ufać. Może to się stać w procesie wychowawczym - wtenczas człowiek jest wychowywany tak, by ufał wszystkim innym. Najczęściej staje się zależny od innych, wręcz naiwny. Są to niekorzystne wzorce postrzegania świata, ponieważ często nieświadomie prowadzą do cierpienia.

Ufność może być też wyćwiczona. Przykładowo przez afirmacje i medytacje. Wtenczas człowiek ufa Bogu i innym. Ufa, że wszystko co mu się przytrafia, jest dobre. Jednak jeśli w umyśle nadal tkwią oceny rzeczywistości człowiek nadal trwa w dualizmie. Gdy przytrafi się coś, co zostanie ocenione jako złe, człowiek może zawieść się na Bogu lub innych ludziach. Prawdziwa ufność przychodzi wraz z niezależnością. Kiedy już nie trzeba ufać, nie trzeba być zdanym na pastwę losu czy na innych. Przychodzi wtedy stabilność. Można ufać wszystkim, jednak nie oczekiwać niczego.

- Ego zawsze sprawdza i szuka informacji. Im więcej wie o świecie, tym większe ma pole działania. Im więcej informacji, tym większa możliwość kontroli. Chce wszystko o wszystkim wiedzieć. Informacje o ludziach, o zdarzeniach, o rzeczach. Wszystkich tych informacji używa do kontroli. Manipuluje nimi, bawi się, przekłada, analizuje, wszystko po to, by użyć ich do przetrwania lub osiągnięcia szczęścia.

- Ego jest czasem pełne lęku. Boi się o swój byt, o siebie. Boi się bardzo śmierci, unicestwienia. Boi się, że jeśli zniknie, coś bardzo złego się stanie. Straci kontrolę. Boi się, że będzie cierpiało. Chce uniknąć cierpienia, dlatego próbuje kontrolować. Strach przed śmiercią nie jest niczym złym. Jest naturalny dla wszelkich istot. Bez tego pierwotnego lęku gatunki by nie przetrwały. Warto chronić życie, jednak nie warto bać się śmierci. Sam lęk nie jest zły, jest naturalny. Jednak ego tworzy z lęku cierpienie. Narzuca na świat swoje iluzje, tym samym może widzieć zagrożenie we wszystkim. Cały świat może się stać jednym wielkim zagrożeniem. Co jest iluzją. Ponad ego widać wyraźnie, że jest się częścią wszechświata. Narodziny czy śmierć są naturalnym procesem przemiany. Nie trzeba tworzyć z nich cierpienia.

- Ego próbuje zapobiegać cierpieniu. Nie ma w tym nic złego. Ważny jest tylko sposób w jaki jest to czynione. Ego próbuje uniknąć cierpienia, które ewentualnie może się zdarzyć w przyszłości. Tym samym martwi się, powoduje, że terażniejsza chwila jest pełna troski. Wyobrażenia o przyszłości zasłaniają chwilę terażniejszą. Tu i teraz nie ma cierpienia, jednak za pomocą myśli ego stworzyło moment troski.

- Ego uważa, że ono jest całkowitym twórcą świata. Ono działa w świecie, ono tworzy. Pojęcie „Ja tworzę” jest bardzo złudne. Ego, jako wyobrażenie o Tobie nic nie może tworzyć. Ciało samo żyje, porusza się na fali życia. Wszystko dzieje się naturalnie kierowane pewną wyższą inteligencją. To ona stworzyła cały ruch wszechświata. Również Twoje ciało. Mówiąc „Ja tworzę” przypisuje sobie prawa do wszystkiego, możliwość kontroli wszystkiego. Zamiast uświadomić sobie jedność z wszelkim ruchem we wszechświecie, ego oddziela się od niego mówiąc „To ja Tworzę”. Takie myśli mają

pozytywny i negatywny aspekt. Mogą tworzyć zniechęcenie, zmęczenie i trudności w świecie, mogą też dać dumę, chwilową radość i satysfakcję z tworzenia. Oczywiście nie jest to złe. Po prostu w dalszej perspektywie przysłania to jedność i boskość całego stworzenia.

- Ego czasem jest zbudowane z wyobrażeń negatywnych i opartych na niskiej samoocenie. Takie ego czuje się zawsze gorsze, niegodne. Człowiek z takimi wyobrażeniami nie radzi sobie w życiu, walczy i cierpi. Tu przydają się afirmacje podwyższające samoocenę, tak aby umożliwić osiągnięcie spokoju wewnętrznego. Wtenczas można iść dalej.

- Ego lubi rywalizować. Uwielbia być lepsze od innych. Jest stworzone do tego, by być najlepsze. Tu widać wyraźnie mechanizm walki. Najsilniejszy wygrywa, więc trzeba wszystkich unicestwić (wygrać z nimi, pokonać). Tu zaczyna się moment całego „wyścigu szczurów”, który owładną całą cywilizację sukcesu. Kiedy ego jest lepsze od innych czuje się dobrze (bo nikt mu nie zagraża). Czasem ego robi wszystko by czuć się dowartościowane. Wspina się po szczeblach kariery, tylko po to, by poczuć się cenne. Ego zrobi wszystko, by zyskać uznanie i szacunek, tym samym kontrolę i możliwość manipulacji innymi.

Tu najczęściej panuje wewnętrzne pomieszanie. Z jednej strony wyobrażenia o byciu gorszym, z drugiej wiara o byciu najlepszym. Tak dochodzi do wewnętrznej walki, a tym samym do stworzenia walki w świecie zewnętrznym. Umysł projektuje swoją zawartość na zewnątrz, tworząc własną rzeczywistość.

- Ego lubi stawiać sobie zadania i wyzwania. Im trudniejsze zadanie, tym lepiej. Tym bardziej da się wykazać. Im bardziej skomplikowany problem, tym większa duma z jego rozwiązania. Trzeba pokonać wszystkie problemy. To kolejna rywalizacja - rywalizacja z problemem.

Czasem ego dąży do bogactwa. Jeśli ego nie jest nauczone bogactwa i radzenia sobie w świecie, wtedy człowiek trwa w biedzie. Jeśli natomiast ego wie jak radzić sobie w tym materialnym świecie, wtedy osiąga wszystko i bez problemu. Zdobywa dobra materialne, otacza się dostatkiem. To jest piękne o ile człowiek się w tym nie zatraci i robi to świadomie. Dobrze, kiedy jest przytomny tu i teraz.

Jeśli zatraci się w tym zaspokajaniu materialnym, to nigdy nie osiągnie prawdziwego bezwarunkowego szczęścia. Zawsze będzie gonił za czymś innym i ciągle będzie niespełniony. To dlatego, że ego wynajduje ciągle nowe problemy, a człowiek nad tym nie panuje. Tworzenie bogactwa jest środkiem do osiągnięcia szczęścia, które jest w przyszłości. Kiedy warunek szczęścia zostanie spełniony: będzie już dom, samochód, i 200tyś zł, wtedy człowiek poczuje się chwilowo szczęśliwy. Jednak jest to szczęście niepełne i niestabilne. Jest to szczęście warunkowe, które po chwili zostanie przytłumione kolejnymi problemami. Wyjściem z tego jest świadomość, że wszystkie postawione zadania są wymysłem cywilizacji, a szczęście nie ma warunków. Już jesteś doskonały i masz wszystko, czego potrzebujesz. Wystarczy zmienić swój punkt widzenia. Przekroczyć stare iluzje i doświadczać totalnie istnienia, które jest doskonałe.

- Czasem ego ma dość wszelkich zadań i całego życia w tym świecie. Nie chce już nic. Taki stan jest stanem rezygnacji i depresji. Wynika z interpretacji i oceny rzeczywistości - „nic mi nie wychodzi”. Jest to też ocena ego, ponieważ występuje tu pojęcia „Ja”. Nic mi nie wychodzi, nie pasuję tu, nie lubią mnie, nie radzę sobie. Jest to tylko porównanie wyobrażenia o sobie z wyobrażeniem o świecie. Wynika to z myśli. Tak naprawdę nie można nie pasować. Skoro się istnieje, oznacza to, że już się tu pasuje. Nie można sobie nie radzić. Skoro ciało istnieje, wszechświat radzi sobie doskonale. Tylko umysł wyodrębnił z całego wszechświata pojęcie „Ja” tym samym określił siebie w stosunku do innych. Wtenczas stworzył problemy.

- Ego uwielbia tworzyć problemy. Właściwie po to jest - by rozwiązywać problemy. Potrafi je dostrzec wszędzie. Cały świat i wszelkie zdarzenia są potencjalnymi problemami do rozwiązania. Oczywiście to tylko wymysł i uwarunkowanie umysłu, jednak jeśli się z tym wymysłem utożsamiać, problemy stają się realne. Gdy rozwiąże jeden problem, przychodzi następny. Jest to nieustanny proces, do którego ciało jest przyzwyczajone. Cały czas ego trwa w wibracji tworzenia problemów, jest to pewien nałóg, bez którego wydaj się nie można żyć. To dla umysłu stało się naturalne. Tworzy problemy by móc je potem rozwiązywać. Ten proces jest całkowicie niepotrzebny. Wszechświat sam w sobie nie ma problemów. Pojawiają się one wtedy, kiedy istota ludzka stworzy je w umyśle i się z nimi utożsami. Wtedy stają się one prawdziwą rzeczywistością. Czy warto jest to tworzyć?

- Ego stawia warunki. Jest logiczne, tak jak logiczne jest myślenie. Działają tu proste mechanizmy. Przykładowym warunkiem jest posiadanie. Albo coś mam i jestem szczęśliwy, albo nie mam i nie jestem. To kolejny wytwór umysłu, który staje się rzeczywistością prawdziwą. Ludzie warunkują swe szczęście od rzeczy zewnętrznych. Pozwalają sobie na czucie szczęścia tylko wtedy, kiedy warunek jest spełniony. Wzbudzają w sobie nieszczęście, kiedy warunek nie jest spełniony. Zwyczajne i całkiem niepotrzebne uwarunkowanie. Ludzie, którzy w tej iluzji żyją często twierdzą, że nie ma uczuć bezwarunkowych i czynów bezinteresownych. Wszystko dla nich jest oparte na warunkach.

- Ego czuje się oddzielone od wszystkiego. Czuje, że jest samo i samo musi dać sobie radę. To wielka iluzja indywidualności, która przysparza tyle cierpienia i lęku. Jest to podstawowy problem ludzkości. Są indywidualni i oddzieleni. Każdy działa sam i dla siebie. Nie ma poczucia jedności. W takim wypadku umysł staje się niebezpieczny. Potrafi zabijać i niszczyć. Staje się doskonale destruktywny, ponieważ jest oddzielony od wszystkiego. To również kwestia punktu widzenia. Jeśli patrzy się przez pryzmat ego, wszystko jest obce i poza „mną”. Jest to tylko pewien egotyczny punkt widzenia. Patrząc ponad ego, wszyscy stanowią jedność w procesie życia. Nie ma nawet podziału na jednostki, wszystko jest doskonale i wypełnione życiem. Wszystko działa i rozwija się samo, prowadzone przez wyższą inteligencję. Nic nie jest od siebie oddzielone. Taki

punkt widzenia staje się punktem miłości. Nie jest destruktywny, ale kreatywny. Miłość (jedność) buduje, nienawiść (oddzielenie) rujnuje.

- Ego zawsze zajmuje się wyobrażeniami, przeszłością i przyszłością. Przeszłość jest dla ego cenna, ponieważ zawiera informacje. Informacje o swoich doświadczeniach, zgromadzonej wiedzy. Przeszłość zawiera całą linię życia, jest to bardzo ważne, ponieważ na jej podstawie jest zbudowana cała tożsamość. Przyszłość jest jeszcze cenniejsza, bo wydaje się, że jest miejscem szczęścia. Ego myśli, że chwila terażniejsza jest po to, by budować szczęście, które będzie dostępne w przyszłości. Warto jednak zwrócić uwagę, że przyszłość nie istnieje. Jest ciągle w sferze marzeń, wyobrażeń. Myśli o przyszłości odbywają się w terażniejszości. Tylko Tu i teraz można osiągnąć spełnienie i szczęście. Jeśli ego myśli, że szczęścia tu nie ma (jest w przyszłości), tworzy iluzję rzeczywistości bez szczęścia. Co tylko potwierdza jego wymysły. Wyjściem z tej sytuacji, jest zmiana punktu widzenia i dostrzeżenie szczęśliwości w chwili obecnej. Zmiana wyobrażeń o „trudnym świecie” na wyobrażenia o doskonałym świecie lub całkowite wyjście ponad te wyobrażenia i doświadczanie całą totalnością wibracji istnienia. To wspaniałe i zarazem tak proste.

- Działanie ego jest intencjonalne. Każde działanie jest uzależnione od celu w przyszłości. Kiedy jest przywiązanie do celu, jest też nieczystość działania. Nie ma świeżości i radości z samego działania, tylko jest upatrywanie jego owoców. Ego uzależnia się od skutków swoich czynów. Ocenia, czy to co zrobi będzie dobre, czy złe. Planuje i kombinuje. Nie ma w tym nic złego, póki cel nie przysłoni działania w terażniejszości. Warto zauważyć, że działania przynoszą skutek odpowiedni do przyczyny. Każda przyczyna jest w terażniejszości. Jeśli ciało tworzy coś w aktualnej chwili i jest pełne radości - skutek będzie wypełniony radością. Jeśli tworzy pełne smutku, skutek będzie smutkiem. Liczy się jakość działania w terażniejszości. Nie trzeba oczekiwać owoców. Działanie samo wyda owoce. Nie trzeba się martwić o przyszłość. Jutrzejszy dzień sam się o siebie zatroszczy. Ważna jest jakość terażniejszego działania. Kiedy myśli o celu zapełniają terażniejszą przestrzeń, działanie nie jest czyste, dlatego skutek też często nie jest taki, jaki być powinien.

- Ego zawsze próbuje zabezpieczyć i kontrolować przyszłość. Jednak nie jest to możliwe. Przyszłość i przeszłość jest tylko wyobrażeniem. Moment działania jest teraz. Nie da się niczego zrobić w przyszłości czy przeszłości, ponieważ jest to tylko wyobrażeniem. Można za to zmienić swoje wyobrażenia w chwili obecnej. Wszystko zależy od Ciebie.

- Ego próbuje dostać to, czego chce. Jest całkiem naturalne. Mechanizm pragnienia wynika z oceny rzeczywistości i stwierdzeniu, że nie ma się tego, co powinno się mieć. Zmieniając punkt widzenia, można osiągnąć spełnienie. Już teraz masz wszystko, czego potrzebujesz. Istniejesz.

- Ego broni się przed tym, czego dostać nie chce. To jest obrona przed cierpieniem przychodzącym rzekomo z zewnątrz. Jednak jest to nadal uwarunkowanie zależne od punktu widzenia. Jeśli umysł oceni, że przychodzące rzeczy są złe, wzbrania się przed nimi, powodując napięcia i opory. Jeśli oceni, że są dobre, wzmaga się pragnienie i warunkowe szczęście w momencie dostania danej rzeczy. Wszystko jest uzależnione od punktu widzenia.

- Umysł egotyczny jest w ciągłym ruchu. W polu umysłu trwa nieustanny ruch. Jeśli zajmuje się czymś dłużej niż jest przyzwyczajony się zajmować, robi się nieznośny. Dlatego umysł szybko się nudzi, a czas po którym przychodzi znudzenie jest również uwarunkowany wychowaniem i własnymi przyzwyczajeniami. Warto zauważyć czy jesteś cierpliwy czy zupełnie niecierpliwy? Czy denerwuje Cię spokój i cisza, a podnieca ciągły chaos? Są ludzie, którzy po prostu muszą coś zawsze robić. Można powiedzieć, że jest to pewien wytwór aktualnej cywilizacji. Po prostu w umyśle jest wiele chaosu, a w ciele wiele energii. Wszystko chciałoby się zrobić na raz. Tacy ludzie popadają w „szaleństwo tego świata”. Nie jest co coś negatywnego, o ile nie utożsamiamy się z tym totalnie.

Naturalnym stanem człowieka jest pewien balans między życiem, a śmiercią. Kiedy człowiek przesadzi w stronę szaleństwa, stanie się chaotyczny i niestabilny. Kiedy przesadzi w stronę spokoju, stanie się smutny i nieruchomy. Nie jest to nic złego, w końcu Ty wybierasz jak chcesz się przejawiać. Warto iść za naturalnością ciała.

- Ego ciągle gada. Ciągle coś myśli. W umyśle przepływają strumieniami miliony myśli. Cały dzień płynie nieustanny potok gadania. Jeśli człowiek nie rozmawia z kimś, to rozmawia z sobą. Jest to nieprzerwana ciągłość swojego „Ja”. Nieustanne udowadnianie sobie - „Ja istnieję”.

Cała gadanina w umyśle jest całkiem śmieszną rzeczą. Człowiek się do niej przyzwyczaił i sądzi, że to normalne. Przecież każdy coś sobie mówi w umyśle. Kiedy zacznie mówić na głos do siebie, coś jest nie w porządku. Przychodzą psycholodzy i dają odpowiednie leki, by już na głos nie mówił. Jednak jeśli mówi po cichu, jest to normalne. Wydaje się nawet naturalne dla ludzi tej cywilizacji. To nie jest normalne. Jest to niekorzystne i w większości wypadków niepotrzebne. Kiedy uświadomisz sobie ile ciało marnuje energii na to by myśleć, być może stwierdzisz, że nie trzeba tego ciągle robić.

Po co do siebie rozmawiać? Czy jest w Twojej głowie ktoś, kto może Ci powiedzieć coś ważnego? Prawdopodobnie jest to głos Twoich opiekunów z dzieciństwa, autorytetów lub mistrzów duchowych. Są tu powtarzane stare wzorce zachowań. Oczywiście czasem jest to korzystne. Czerpanie wiedzy ze swoich doświadczeń i pamięci jest bardzo praktyczne. Jednak warto się tym posługiwać jako narzędziem, nie utożsamiać się z całym tym potokiem myśli. Jeśli się utożsamisz, cały ciąg myśli popłynie nieświadomie. Zacznie się wewnętrzna gadanina, w której może wziąć udział nawet kilka głosów. Wzorce toczą ze sobą dyskusje. Ciało traci na to wiele energii i czasu. Czy potrzebujesz sobie mówić, co robić? Czy nie lepiej bezpośrednio

robić? Ciało jest o wiele szybsze i skuteczniejsze niż myśl. Przychodzi tu stare powiedzenie:

„Zanim mądry pomyśli, głupi już zrobi.”

Widać głupi nie taki głupi, skoro okazał się w 100% skuteczniejszy niż wielki myśliciel. Czasem warto ominąć cały proces analizy i rozmyślań, by po prostu bez utraty energii działać.

Kiedy człowiek chce się porozumieć z innymi - rozmawia. To jest naturalne. Kiedy jednak siedzi sam, nie potrzebuje nic mówić. Wie wszystko doskonale. Jest na swoim punkcie widzenia. Wszystko jest tam klarowne i jasne. Odbywa się czysty proces istnienia. Po cóż więc zagłuszać tę wspaniałość wewnętrzną rozmową?

Kiedy jest jakiś problem natury logicznej - używa się umysłu. To bardzo praktyczne. Gdy się go rozwiąże, albo zaniecha - nie trzeba już dalej myśleć. Mimo to w życiu wygląda to tak, że wewnętrzny dialog nieustannie trwa. Umysł tworzy nowe problemy, kombinuje nadal. To staje się niekorzystne, ponieważ pochłania świadomość.

### Prawdziwość ciała.

Umysł człowieka jest bardzo złożony. Ma wiele właściwości i cech, które nam powinny służyć. I w większości służą, chyba, że wykorzystujemy je do ograniczenia świadomości.

Można wmówić sobie zarówno złość, jak i szczęście. Właściwie robimy to ciągle. To wszystko opiera się na ego. Każde wyobrażenie, uczucie i myśl jest domeną ego. To kompleksowa iluzja świata, która ogranicza postrzeganie czystości istnienia.

Ego nie jest złe. Po prostu jest. Jednak jedyną rzeczą, która jest dla nas niekorzystna w związku z ego - to utożsamianie się z nim.

Człowiek myśli i jest myślami. Utożsamia się ze swoimi myślami. Nie jest świadomy, że te myśli są tylko w nim. Przepływają przez niego, nic więcej. Kiedy skończą przepływać, powinny ustać. Jednak nie ustają. Płyną w nieświadomym nurcie, a człowiek nawet nie wie, że myśli. On jest tymi myślami, nie jest świadomy co robi, po prostu odgrywa nieświadomie różne wyuczone role. Potok myśli płynie niekontrolowany. Ciągłe istnieje wewnętrzny dialog. To jest przyczyną największej iluzji ludzi.

Myśli (świat mentalny) powodują ruchy w świecie uczuć (astralnym). Wszystko, co zostanie wygenerowane w umyśle, ma swoje odwzorowanie w uczuciach. Jest to ściśle ze sobą powiązane. Myśli wywołują znane wibracje energii w ciele, tym samym zaczynają się odgrywać stare i wyuczone reakcje. Dlatego myśli wpływają bezpośrednio na uczucia. Kiedy myśli błędzą w pomieszeniu, mogą wykreować w ciele cierpienie.

Uczucia zawsze są prawdziwe. Umysł może skłamać, ego może oszukać. Ego potrafi być nieszczerze. Może mówić wszystko, ponieważ są to głosy wyuczone, z określonych punktów widzenia. Niekoniecznie zgodne z tym, co czuje ciało.

Kiedy spytamy się umysłu, czy lubi daną osobę, myśli mogą być różne. Umysł może analizować, może sugerować się ogólnym wzorcem społeczeństwa (gdzie rzekomo wszyscy wszystkich lubią). Ego może deklorować, że bardzo lubi i zawsze lubiło. Tak przecież być powinno. Jednak może to być nieprawda. W takim wypadku należy zwrócić uwagę na uczucia. Uczucia nie kłamią, podświadomość nie umie oszukiwać. Jeśli przy danej osobie pojawi się uczucie złości, to oznacza, że tak naprawdę nie lubimy tej osoby. Prawdziwą reakcją jest reakcja ciała. Oczywiście ona również jest uwarunkowana i nieświadoma, jednak jest w tym momencie prawdziwa. Uczucia zawsze są szczerze. Podobnie jak świat fizyczny. On jest zawsze prawdziwy, nie potrafi kłamać. Jeśli ciało fizyczne jest chore - nie udaje. Jest naprawdę chore. Tylko ego może udawać. Ludzie często się zatracają w kłamstwach ego. Czasem sami już nie wiedzą, co jest prawdą, a co nie. Takie zatracenie prowadzi do sprzeczności w umyśle, a sprzeczności powodują zagubienie i ból. Warto wtedy wrócić do ciała. Ono staje się właściwym punktem odniesienia. Jest prawdziwe. Można powiedzieć, że chcąc poznać siebie, zrób to przez swoje ciało.

Uczucia i myśli wpływają na ciało fizyczne człowieka. Z niewłaściwych myśli, a potem odczuć pojawia się ból fizyczny. Kiedy człowiek jest z tym wszystkim mocno związany i utożsamia się ze swoją sytuacją życiową, pojawia się realne cierpienie. Mogą pojawić się choroby fizyczne. Pojawiają się takie sytuacje w życiu, które sprawiają człowiekowi ból. To cierpienie z kolei powoduje natłok myśli i uczuć. Powstaje błędne koło. To wszystko ma przyczynę w ego. Źródło kryje się w niewłaściwej wizji świata, która jest utrzymywana nieświadomie przez nasz umysł. Aby zaprzestać obracać się w błędnym kole, należy zmienić swoje myśli i swój punkt widzenia. Dlatego warto być świadomym swoich myśli. Kiedy uświadomimy sobie błędne przekonania i myśli, znikną one same. Po prostu cieleśnie uznamy, że to jest niekorzystne. Wtedy ciało zaprzestanie dalszego szkodenia sobie. To tak jak z mądrym i „głupim”. Mądry może myśleć całymi latami i nadal tkwić w problemie (chorobie, nałogu). „Głupi” zadziała od razu, całkiem cieleśnie i bezpośrednio odnosząc tym samym natychmiastowy skutek. Ważne jest by to zrozumieć.

### Tożsamość z uczuciem.

Uczucia i emocje są pewnymi energiami, generowanymi przez ciało. Same w sobie mają swój potencjał i nie trwają długo. Wzbudzają się, przepływają przez ciało i znikają w przestrzeni. Jest to proces chwilowy. Niestety ego utrzymuje często stany emocjonalne. Rozmyśla o nich, analizuje, martwi się. Tym samym ciągle świadomość podtrzymuje te formy energetyczne. Ciało ciągle generuje takie energie, ciągle są



tworzone myśli powodujące daną emocje czy uczucie. Trwa to do czasu, kiedy umysłowi się znudzi.

Człowiek czuje, że jest uczuciami. Kiedy wpada w gniew, zatracą się w nim. Nie dostrzega go, po prostu czuje. Nie ma od tego ucieczki. Czasem stara się tłumić swój gniew, ale nadal jest gniewem. Jest bardzo głęboko utożsamiony ze swoimi wewnętrznymi procesami energetycznymi. Wewnątrz czuje to uczucie, jednak nie jest jego świadom. Po prostu czuje. Cała świadomość podąża całkowicie za energią uczucia. Zatracą się w tym ruchu całkowicie. Ego wywołuje w tym momencie różne skojarzenia i wzorce zachowań. Ciągłe stwarza gniew. Prowadzi wewnętrzny gniewny dialog. Utożsamia się z tym uczuciem. Tak się dzieje, póki ego nie zmieni swoich myśli i nie przetrzuci się na inny dialog. Punkt widzenia zostaje przeniesiony w inne miejsce. Świadomość nie zamyka się już w tym uczuciu, przechodzi na inne pole. Nie ma już gniewnego „Ja”, jest spokojne „Ja”. Kolejna maska ego, kolejny wzorec działania. Gniew mija. Mógł zostać stłumiony, albo wyzwolony. Tak czy inaczej, ego przestanie się zajmować gniewem, przejdzie na inny temat. Gniew nigdy by nie zniknął, gdyby umysł się nim w końcu nie znudził.

Kiedy człowiek jest przygnębiony, również utożsamia się z tym uczuciem. Zajmuje się tym, rozmyśla, rozprawia o przygnębieniu. Wie dokładnie - „Ja” jestem przygnębiony, co za straszny stan. Spotyka on „mnie”. Człowiek jest w tej chwili wypełniony smutkiem. Nie widzi z tego wyjścia, ponieważ jest wewnątrz tego uczucia. Przygnębienie się kończy, gdy umysł znudzi się wywoływaniem smutnych myśli i zajmie się czymś innym. Jednak wzorce przygnębienia będą nadal obecne w ciele i będą czekały, aż nastąpi ponowne ich wzbudzenie.. Analogicznie jak do gniewu - przygnębienie znów się pojawi, kiedy będzie nadarżająca się okazja. Wyobrażenia i przyzwyczajenia nie zostaną zmienione. Nadal podobne sytuacje będą wywoływały podobne reakcje. Ego będzie podatne na gniew, przygnębienie, lęk, ból.

Dzieje się to również w drugą stronę. Ego utożsamia się z pozytywnymi uczuciami, takimi jak szczęście, radość, spokój, miłość. Świadomość nadal tworzy wyobrażenie o osobie (JA), która doświadcza tych uczuć. Człowiek staje się tymi uczuciami. Nie jest to złe, ani dobre. Jednak kiedy istnieje utożsamianie się z tym ruchem energii, powstaje ograniczenie świadomości i przybranie określonego punktu widzenia. Świadomość staje się tym uczuciem i zamiast je obejmować jako zdarzenie w przestrzeni, jest w nim zamknięta.

Wyjściem z tej sytuacji okazuje się świadomość, że uczucia to nie „ja”. Uczucia i emocje są w tym ciele, ale to nie jestem Ja. Uczucia są jak krople wody spływające po skórze. Krople są, zwracają uwagę, ale nie jesteś kroplami. Krople nie są w stanie Ci zaszkodzić, czy zagrazić. One tylko spływają, a Ty się im przyglądasz. Tak samo powinno być z uczuciami. One są, ale nie jesteś nimi.. Przepływają przez ciało, więc pozwól im przepływać. Obserwuj, nic Ci się nie stanie. Nie stawiaj oporu, nie walcz z nimi. Nie zatrzymuj ich, jak robi to nieświadomie umysł. Oglądaj je z uwagą, bez oceniania. Po prostu, jako formy energii istniejące w polu ciała. Gdy zaczniesz oceniać, znów pochłonie Cię ego i jego gadanina. Nie trzeba oceniać, walczyć czy zatrzymywać.

Niech krople spłyną po ciele i znikną. To jest droga uwagi, droga świadomości. Będzie ona opisana w dalszej części.

### Śmierć ego - upadające cele.

Ego nie chce umrzeć. Jedyłą i ostatnią rzeczą, jaką chce ego to zniknąć. Myśli, że śmierć jest czymś bardzo złym. Bierze się to z pierwotnego instynktu chronienia życia i jest całkiem naturalne. Gdyby nie ten instynkt żadne życie by nie przetrwało. To jest normalny program działania, w którym życie jest chronione. Ciało chroni swoje istnienie, aby nie ulegało za szybkim zmianom wibracji. Tak samo ego chroni swoją sztuczną tożsamość przed śmiercią. Cała kwestia w tym, że ego narzuca na cały proces śmierci swoje iluzje, dlatego tak się boi i traktuje śmierć jako coś najbardziej strasznego.

Kiedy umierają wyobrażenia, człowiek czuje, że dzieje się coś strasznego. Jakby walił się cały świat. I faktycznie światopogląd się zmienia. Nic już nie jest takie jak przedtem. Taka sytuacja dzieje się w momencie, kiedy ktoś podważa nasz aktualny światopogląd i mówi, że jest nieprawdziwy. Ego najpierw się broni, nie chce przyznać, że wszystko było iluzją - przecież ma taką wspaniałą historię życia. Takie wielkie „JA”, być nie może, że to jest iluzją. Poczucie własnej wartości jest w tej chwili naruszane.

Kiedy przykładowo ktoś powie, że całe Twoje wcześniejsze życie było całkiem niepotrzebne i bez obiektywnej wartości, to powstać może oburzenie, a nawet smutek (jeśli ten ktoś przyzna rację). Dotyczy to szczególnie osób o silnym ego, popartym wieloma rzeczami. Przykładowo osoby o dużym statusie społecznym, czy mające wysokie mniemanie o sobie i swoich zdolnościach. Najbardziej boli to jednak te osoby, które podświadomie czują się gorsze, które nadal walczą z tym, by być wystarczająco dobrym - znaleźć swoje miejsce. Informacja o tym, że cała przeszłość obiektywnie nic nie znaczy może wprowadzić w depresję. Ego sądzi, że całe życie jest zmarnowane. Powstaje ból i smutek. Oczywiście są to uczucia uwarunkowane.

Faktem jest, że wszystkie cele, które sobie postawiłeś - są wymyślone. Wszystko, co dokonałeś w życiu, wszystko czego dokonasz - jest tylko subiektywnym celem, który w odniesieniu do czystości istnienia jest nieważny. Wszystkie cele są wymyślone. Jeśli nie przez Ciebie to przez innych. W rzeczywistości nie ma obiektywnych celów życia, czy misji. Dlatego cokolwiek robiłeś, robiłeś właściwie dla własnego ego - dla własnych wyobrażeń. Nie jest to nic negatywnego. Po prostu działał jako świadomość w nieograniczonym wszechświecie i możesz działać jak tyko chcesz. Nikt Ci nic nie narzuca. Jesteś totalnie wolnym. Możesz to zaakceptować lub nie.

Wiele osób poświęca swoje życie innym ludziom, różnym ideom, bogom, czy różnym innym wyobrażeniom. Są to wymyślone egotyczne cele. Jeśli akceptują oni

całkowicie swój wybór, są dokładnie na swoim miejscu. Wszystko jest w porządku - spełniają się. Jeśli natomiast czują różne podświadome opory, z wątplenia, smutek w tle, to oznacza, że nie akceptują w pełni tego co robią. Warto więc się zastanowić, czy tego nie zmienić. Jesteś wolny, wszechświat Cię niczym nie ogranicza (z wyjątkiem prawa przyczyny i skutku, które nie jest ograniczeniem, a możliwością).

Każdy cel jest iluzją. Każde samookreślenie się względem innych jest wymysłem. Nie istnieje w obiektywnej rzeczywistości. Nie jesteś lepszy ani gorszy. Po prostu jesteś. Całkowicie wolny i niezależny. Twoja rzeczywistość jest całkowicie subiektywna i możesz z nią robić co tylko chcesz. Możesz zmieniać swój punkt widzenia dowolnie. Jeśli Ci to pomoże, pomyśl sobie, że jesteś już doskonały, piękny, cudowny, najlepszy... to chwilowo pomoże. Ego poczuje się dowartościowane. Jednak będą to tylko oceny umysłu, od których nadal będziesz uzależniony. Chodzi o to, by wyjść ponad oceny innych. Wyjść ponad ego. Ponad sztucznymi ocenami nie ma gorszych i lepszych. Wszystko jest jedyne w swoim rodzaju i można powiedzieć, że jest doskonałe. Wszystko jest przejawem boskości natury. Nieważne się już staje co robiłeś, czego nie zrobiłeś. Nie musisz już siebie oceniać, ponieważ historia Twojego życia jest wymysłem i informacją dla ego. Kiedy nie ma ego, nie ma historii życia. Jest tylko moment terażniejszości i wspaniałość doświadczania.

Uświadamiając sobie naturę ego, przychodzi moment, w którym człowiek już ego nie potrzebuje. Widzi, że nie jest to realne i przeszkadza w życiu, oddziela od reszty, stawia warunki i tworzy iluzje. Wtedy warto uwolnić się od tej mentalnej iluzji. Warto wiedzieć, jak to można zrobić.

Przede wszystkim nie walczyć i nie próbować usunąć go na siłę. Siła jest domeną ego. Siła jest potrzebna do kontroli. Wszędzie gdzie pojawia się kontrola, musi być i siła. Próbując robić coś na siłę, próbujesz kontrolować rzeczywistość (siebie, świat). Jedyne co z tego wyjdzie, to jeszcze głębsze uwikłanie się w egotyczną iluzję. Dlatego nie warto walczyć czy się wysilać.

Pojawia się jednak lepsza możliwość - świadomość.

Świadomość czymś naturalnym, co jest w stanie wyzwolić spod więzów egotycznego umysłu. Świadomość obserwuje i doświadcza. Ona to jest ponad ego i ponad myślami. Wszystko co jest, jest w jej polu. Dlatego też, aby wyjść ponad ego, warto uświadomić sobie jego struktury. Zaobserwować i doświadczyć własnego ego „z góry”, jako czegoś co istnieje w polu ciała. Kiedy się obserwuje myśli, jest się ich świadomym, nie zatracą się w nich. Świadomość nie podąża za myślami, nie utożsamia się z nimi, tylko obserwuje je w przestrzeni ciała.. Jest ponad nimi, dlatego może je dostrzec. To cała tajemnica. Nie utożsamiać się z myślami i wyobrażeniami, ale być świadomym procesu życia. Być świadomym tego, co dzieje się w ciele. Nie jesteś swoimi myślami.

Świadomość siebie i świata jest możliwa tylko w chwili obecnej. Nie jest możliwe być świadomym w przyszłości, czy przeszłości. To mija się z celem. Istnieje tylko chwila obecna - terażniejszość. Nie da się zrobić żadnej rzeczy w przeszłości, nie da się działać w przyszłości. Jedyne w terażniejszości działanie jest możliwe. Jedyne w terażniejszości świadomość może zaistnieć. Ważna jest także przestrzeń. Jeśli świadomość jest gdzieś daleko, w wyobrażeniach, również zatraca się w myślach. Dlatego ważne jest bycie w ciele. Obserwacja całego pola ciała.

Pierwszą rzeczą, jaką warto zrobić, jest nauczyć się przebywać w chwili obecnej i własnym ciele. Na początku postarać się przebywać „tu i teraz” jak najczęściej. Bądź świadom tej właśnie chwili. Teraz, kiedy to czytasz. Ten moment jest momentem życia. To ciało jest miejscem życia. Zwróć uwagę na swój oddech. Poczuj ciało, bądź w ciele. Wejź w ten moment, wejź głęboko w rzeczywistość. Nie istnieje żadna inna chwila. Jeśli uchwycisz ten moment, może się zdarzyć, że odkryjesz coś niesamowitego. To może być przeżycie mistyczne. Naważesz prawdziwy kontakt z rzeczywistością. Możliwe, że nigdy wcześniej nie doświadczyłeś. Tym bardziej urzeknie Cię piękno tej rzeczywistości.

Gdy tylko zauważysz, że umysł wybiega w przyszłość lub błądzi w przeszłości - zacznij być tego świadom, obserwuj. Uświadom sobie swoje ciało i umysł, który tworzy myśli. Doświadczenia tworzenia tych myśli.

Wszelkie ważne do tej pory cele narzucone przez innych staną się tylko formą energetyczną - iluzją umysłu. Wszelkie misje, nakazy, zakazy, powinności - wszystko to stanie się przezroczyste i nietrwale jak mgła. Twoje imię, nazwisko, pozycja społeczna, historia życia ciała, wszystko to jest wyobrażeniem unoszącym się w polu mentalnym. Wyobrażenie to jest narzucone na całą Twoją istotę, dzięki czemu Twoja rzeczywistość wygląda tak, a nie inaczej. Wszystkie określenia Twojego istnienia są wymysłem. Jesteś częścią wszechświata. Nagle nie ma już nic do spełnienia. Cokolwiek pomyślisz, będzie to ruchem myśli. Możesz myśleć cokolwiek, możesz tworzyć jakiegokolwiek cele, jakiegokolwiek misje. Nie ma to obiektywnego znaczenia. Istniejesz i doświadczasz cudowności stworzenia. Kiedy to zauważysz, zaczniesz wychodzić na wolność.

Po takim wyjściu człowiek może stać się całkowicie niezależny. Nie jest już ważne czy spełnia swoje cele, czy nie. Nie jest ważne, czy się udaje, czy nie. Wszystko staje się boskością. Wychodzi się ponad ego. W stanie wolności dopiero zaczyna się życie. Można się okazać, że zaczniesz robić to, co zawsze chciałeś robić. Podążysz za naturalnością Tego ciała. Znajdziesz się dokładnie na miejscu. Nie będzie już postawionych celów i oczekiwań. Będzie czysta radość z terażniejszego działania. Do tego cały system ego nie jest potrzebny.

## Świadome tworzenie iluzji.

Wszystko, co tworzysz, twórz świadomie.

Nawet swoje myśli o przeszłości, czy przeszłości twórz z pełną świadomością. Twórz je bardzo uważnie i pewnie, z pełną energią. Niech tworzenie myśli odbywa się w głowie. Bądź tego świadom. Niech umysł tworzy myśli będąc cały czas w teraźniejszości i w ciele. Świadomość procesu myślenia (nie zagubienie się w nim) przeniesie Cię natychmiast w stan „Tu i Teraz”. Będzie świadomość swego ciała i przechodzących przez nie myśli.

Nie można być świadomym w innym czasie. Po prostu bądź świadom teraźniejszego procesu myślowego. Wiedz, że właśnie używasz umysłu. Bądź świadom przelatujących przez umysł myśli. Nie ma w tym nic trudnego, choć na początku może się wydać trochę nieswojo. Jednak po pewnym czasie ciało przyzwyczai się, by utrzymywać świadomość w teraźniejszości.

W większości momentów umysł podąża za myślami. Zaczyna wyobrażać sobie, że jest w przeszłości lub przeszłości. Umysł stwarza iluzję dla ciała, a ciało reaguje tak, jakby była ona prawdziwa. Wyobrażenia sprawiają, że ciało działa jakby tam naprawdę było. Przykładowo można pomyśleć o jutrzejszym egzaminie, ciało od razu może wejść w stan napięcia. Ponieważ dla ciała nie ma przyszłości, a myśl o egzaminie jest już teraz. Dlatego reakcja jest w teraźniejszości. Tak działa większość stresu, który jest wynikiem lęku przed rzeczami w przyszłości. Warto sobie uświadomić, że tych rzeczy nie ma. Po prostu nie istnieją. Teraźniejszość jest czysta.

Kiedy umysł pomyśli o trudności i utożsamia się z tym, wytworzy w teraźniejszości wyobrażenie. Da tym samym polecenie ciału -> „Uwaga!”. Ciało zareaguje samo, według wcześniej wyuczonego wzorca. W tym wypadku będzie to napięcie. Warto zaobserwować ten proces.

Jeśli będziesz przez dłuższą chwilę świadomy, zauważysz, że myśli łączą się w grupy. Podobne przyciągają podobne. Wszystko jest powiązane pewnymi skojarzeniami. Jest to pewnego rodzaju samonapędzające się koło. Myśl powoduje odczucie w ciele, odczucie w ciele powoduje myśl. Właściwie nie da się tego zatrzymać, jeśli się z tym potokiem myśli utożsamiamy. Dopiero kiedy przychodzi świadomość, przerywa ona ciągły chaos. Kiedy widać, że wszystko jest wymysłem, ciało staje się bezpieczne. Otrzymuje komunikat „już w porządku”, wtenczas nie tworzy w sobie uczuć, te z kolei nie powodują skojarzeń myśli. Powstaje wewnętrzna przestrzeń ciszy.

Jeśli tworzysz myśli o przyszłości, bądź świadomy. Twórz je świadomie w teraźniejszości. Jeśli tworzysz myśli o przeszłości, twórz je świadomie, trwając w tym momencie i w tej przestrzeni.. Bądź teraźniejszym ciałem, które myśli. Nie zatracaj się w myślach samych w sobie.

Również tworząc iluzje, oceny i wyobrażenia, bądź świadomy, że je tworzysz. Często ego tworzy najróżniejsze wyobrażenia i przyjmuje je jako prawdę ostateczną.

Wymyśli sobie obraz świata i widzi, że jest on jedyny możliwy. Dlatego utożsamia się z nim i trwa w świecie iluzji. Warto uświadomić sobie, że to tylko wytwór umysłu.

Twórz te wyobrażenia świadomie. Jeśli stworzysz je będąc w pełni uważny, wydadzą się ona małe i nic nieznaczące - to tylko myśli, struktury energetyczne. Kiedy tworzysz świadomie, nie utożsamiasz się ze swoim tworem. Świadomość ciągle jest w ciele i w teraźniejszości. W głowie można tworzyć różne rzeczy, jednak jeśli się robi to świadomie, nie ztraca się w nich.

Przykładowo patrząc na osobę umysł ocenia - „ale ona jest lepsza, jak jej się powodzi, jak ja jej zazdroszczę.” Umysł leci w stronę tej osoby, wyobraża sobie ją jako szczęśliwą, bogatą, a siebie jako nieszczęśnika. Te myśli są tworzone w głowie, niech będą więc tworzone świadomie. Po prostu je obserwuj i intencjonalnie je twórz. Słuchaj wyraźnie, posmakuj swych myśli. Twórz odpowiednie formy energetyczne w swojej głowie, które nazywasz myślami. Twórz je dokładnie i w pełni świadomie. „Ta... osoba... jest ... lepsza..., jak... ja... jej... zazdroszczę...”- Zauważysz, że jeśli się nie utożsamiasz z myślami, tylko tworzysz je świadomie, nie mają one w ogóle mocy. Ciało się już się tak nimi nie przejmuje. Są one tylko wymysłem. Zaczynasz wychodzić na wolność.

Wszystko co tworzysz w swoim polu ciała, twórz świadomie. Jeśli już zdarzyło się tak, że nieświadoma myśl przedostała się niezauważona i wytworzyła reakcje w ciele - twórz świadomie tą reakcję. Jeśli myśl powodująca złość pojawiła się w umyśle, a świadomość się z nią utożsamiła, powstanie w ciele energia złości. Kiedy ją zauważysz - obserwuj. Działaj tak, jakbyś tworzył ją intencjonalnie. Twórz tą energię świadomie. Niech będzie ona w ciele z Twojej woli. Nic więcej nie musisz robić. Nie musisz skakać, krzyżeć, walić, płakać - wystarczy świadomie obserwować tą energię w ciele, widząc, że jest ona tylko Twoim wytworem. Jeśli oczywiście wybierzesz, że chcesz płakać, szaleć i krzyżeć - rób to świadomie.

Takie działanie przyniesie wyzwolenie spod uzależnień, uwarunkowań i utożsamiania się z myślami.

### Zakotwiczenie świadomości.

Myśli cały czas płyną, a umysł jest w nich zatracony. To jedna z przyczyn cierpienia..

Tam gdzie jest świadomość, jest i energia. Gdy świadomość ztraci się w tworzeniu uczuć, będą one miały wiele energii. Jeśli świadomość ztraci się w myślach, nieustanny potok myśli będzie silny energetycznie.

Zazwyczaj umysł skacze od rzeczy do rzeczy. Myśli o różnych tematach plątają się w głowie. Każda myśl przynosi skojarzenie do nowej, poczym świadomość tam

podąża. Cały ruch świadomości odbywa się wraz z ruchem myśli. Świadomość utożsamia się całkowicie z myślami. Człowiek nie jest stabilny, tylko podąża świadomością za wszelkimi wymysłami. Kiedy świadomość zakotwiczy się w ciele, zacznie obserwować - stanie nieruchomo. Wtenczas nie podąża za płynącymi myślami. Zamiast tego obserwuje je ze stabilnego punktu ciała. Świadomość obserwuje, jak myśli przepływają przez pole ciała. Jednak jest nad nimi.

Spójrz, te strumienie myśli - to całe twoje ego. To pewien nietrwały i uwarunkowany proces. Jest on powtarzany w kółko i w kółko, ponieważ świadomość nie potrafi go dostrzec z zewnątrz. Nie potrafi widzieć procesu myślowego z boku. Podąża cały czas za nim. Ten proces stwarza największą iluzję człowieka. Kiedy sobie to uświadomisz i poczujesz, ego zacznie się chwiać. Zacznie być niestabilne, zacznie się rozpadać. Nie jest to groźne, jest to wyzwalające. Może poczujesz nagle dziwną wolność. Uświadomisz sobie, że to wszystko jest dziecinnie proste, łatwe i wręcz niepoważne. Wszystko jest wymysłem, a Ty jesteś wolny i stabilny. Twoja świadomość jest w ciele i może obserwować cały wszechświat, niezależnie od niczego i nikogo. Może uchwycisz ten moment niezależności i staniesz się wolny od myśli. Świadomość ma wyzwalającą moc. Warto wznieść się nią ponad iluzje ego. Wtenczas przychodzi jasność i wolność.

Jednak to tylko wstęp do rozpoczęcia całego procesu wyzwolenia. Nadal w ciele są zaległe emocje, przyzwyczajenia, lęki. Podświadomość ich na razie nie ujawnia, jednak one nadal tam są. Jednak kiedy pojawią się w życiu sytuacje wyzwalające stare emocje, nie musisz się już bać. Jeśli tak się stanie, zacznij być ich świadomy i obserwuj. Ta stabilność obserwacji pozwoli Ci zachować niezależność od wymysłów umysłu.. Znowu będziesz „tu i teraz”, świadomy i spokojny.

Pozwól uczuciom wyjść na światło świadomości. Pozwól im się pojawić i obserwuj. Zobacz je. Uświadom sobie, że one są w Tobie i podobnie jak myśli przechodzą tylko przez ciało z powodu starych uwarunkowań. Te uczucia są tylko wyuczoną reakcją na bodźce zewnętrzne. Mogą pojawić się wspomnienia, kiedy to pierwszy raz pojawił się dany wzorzec. Nie zatapiaj się we wspomnieniach, bądź świadom, że to są wspomnienia. Nie stawaj się nimi, tylko je zauważ, że są tworzone w ciele. Niech świadomość będzie stabilna w obserwacji. Niech trwa w terażniejszości ciała. Każdy ruch jest „zewnętrzny” i nie trzeba za nim podążać. Wystarczy go obserwować. Wtedy ujrzysz całość programu lękowego.

Obserwuj te reakcje, bądź ich świadom, a może się stać coś cudownego - nagle wydadzą się absurdalne, dziecinnie, niepoważne, nieprawdziwe i znikną. Po tym pojawi się uwolnienie, lekkość i radość. To jest prosta transformacja i bardzo efektywna. Ta przemiana może być błyskawiczna i zaskoczyć samego Ciebie. Bądź tylko świadomy tych uczuć.

Jest to moment, w którym stare niepotrzebne rzeczy zostają „spalone w ogniu świadomości”.

Możesz spróbować także intencjonalnie wywołać wspomnienia. Nie utożsamiając się z nimi, będziesz wiedział, że są one pewnym wyuczonym sposobem reakcji, na czynniki zewnętrzne. Dlatego kiedy wywołasz obraz przykrego wydarzenia, w Twym ciele pojawi się przykre uczucie. Teraz możesz je obserwować i uświadomić sobie, dlaczego one się pojawiło. Uświadomić sobie i uwolnić się od niego. To nie jest aż takie proste, jeśli mamy do czynienia z silnymi emocjami i uwarunkowaniami. Wtedy podświadomość próbuje przejąć kontrolę i utożsamia się z uczuciem. Jednak utrzymanie świetlistej świadomości to kwestia praktyki. Po pewnym czasie będziesz mógł zachować świadomość nawet przy konfrontacji z najcięższymi wspomnieniami.

### Codzienna świadomość.

Spróbuj być świadomy codziennie. Spróbuj obserwować siebie. Bez oceniania i bez krytyki. Po prostu obserwacja z głębi duszy. Obserwacja z miejsca, gdzie jest spokój i cisza.

Bądź świadkiem jednego dnia z Twojej codzienności. Zaczniij od teraz. Działaj normalnie, rób to co masz do zrobienia, ale bądź świadkiem tych zdarzeń. Rób to całkiem intencjonalnie. Niech każdy ruch będzie zawierał piękno świadomości. Spójrz oczyma duszy, z wewnętrznego środka. Staraj się być świadomy tego, co robi to ciało. Jak się zachowuje jak reaguje. Wszystko niech będzie jasne. Nie wchodź w myśli, nie podążaj za uczuciami. Spróbuj być cały czas w ciele i w terażniejszości. Bądź świadomy tego, co się dzieje w Tobie. Jakie energie się pojawiają, jakie uczucia i jakie myśli. Poznaj siebie. Doświadczaj rzeczywistości. Spróbuj, choć jeden dzień. Może się okazać, że przeżyjesz najbardziej wartościowy dzień w Twym życiu. Najbardziej dziwny i zaskakujący. Być może stwierdzisz, że tak mało o sobie wiedziałeś. Być może zaskoczysz sam siebie. Spróbuj być świadkiem wszystkich zdarzeń w rzeczywistości, nawet tych najmniejszych. Być może odkryjesz cudowność tego istnienia.

Na początku będzie dość trudno. Umysł ma tendencję do wpadania w nieświadomość. Odlatuje w przyszłość, gania za przeszłością, wchodzi w iluzje i oceny. Strumienie myśli płyną i płyną. „Umysł zachowuje się jak małpa, skacząca z drzewa na drzewo.” Jednak nie zrażaj się. Póki co jest to naturalne. Kiedy sobie przypomnisz, że już nie obserwujesz, że już nie jesteś świadkiem - wróć z powrotem do ciała, do chwili obecnej. Zapewne zobaczysz, ile razy ego „odlatuje”. Może się nawet zdziwisz, jak można tak żyć, będąc prawie cały czas nieobecnym. Wtedy być może zdasz sobie sprawę, że większość cywilizacji tak właśnie żyje. Cały czas nieobecna, nieświadoma.

Jeśli jest świadomość, wszystko jest pełne życia i świeżości. Każdy ruch ma w sobie grację i piękno. Człowiek świadomy jest otoczony ciszą. Wszystko jest pełne przestrzeni. Nie ma chaosu. Każdy gest, każde działanie jest samo w sobie pełnią. Przyrządzając jedzenie, bądź świadomy każdego ruchu dłoni. Obserwuj to, co się



wydarza. Kiedy mówisz, obserwuj przestrzeń. Zauważ zachowanie dźwięku i ciała. Świadoma mowa jest wyważona, swobodna i doskonale trafiająca do słuchacza. Wszystko jest pełne i stabilne. Kiedy pracujesz, niech będzie to wypełnione świadomym istnieniem. Zauważ cud, w którym uczestniczysz. Każdy atom ciała jest zorganizowany, obserwuj to. Obserwuj ruch i działanie ciała. Bądź świadomy tej przestrzeni i wszystkiego co się w niej znajduje. Jesteś obserwatorem zdarzeń. Otwiera się przestrzeń doświadczenia. Wokoło jest pełno ciszy i spokoju. Wszelkie zdarzenia, które się pojawiają są ruchem materii i innych energii. Nie wpływają na obserwatora. Wszystko staje się bezpieczne i piękne.

Kiedy człowiek jest pogrążony w swoich programach, działa szybko, chaotycznie. Jest pół świadomy tego co się dzieje. Wszystko jest napięte, szybkie, urywane. Mówi zazwyczaj głośno i emocjonalnie. Utożsamia się z tym i zamyka całkowicie w tym co mówi. Macha rękoma tworząc przestrzeń chaosu. Tak też można.

\*\*\*

Będąc w grupach ludzi moje ciało na ogół milczy. Nie ma nic do powiedzenia. Najczęściej ludzie opowiadają o swoich „niesamowitych przeżyciach”. Przeskakują z tematu na temat, dyskutują, emocjonują się, zwracają na siebie uwagę. Cały czas są myślami gdzie indziej. Najbardziej aktywny w grupie mówi, opowiada, wszyscy słuchają. Lider jest w iluzji i prowadzi tam resztę. Przykładowo może to być historia swojego jakże fascynującego życia. Ego lubi być podziwiane. Każdy słuchacz podąża za wyobrażeniami lidera i jego historią życia. Wszyscy słuchają z otwartymi ustami. Totalne utożsamienie się z wyobrażeniami.

Przez całe spotkanie moje ciało nie powiedziało prawie ani słowa. Obserwowało przestrzeń, w której to wszystko się dzieje. I jak na ironię, zostałem oceniony przez grupę jako osoba, która ma swój własny, iluzoryczny świat. A rozmowa o rzeczach „prawdziwych” nadal trwała.

\*\*\*

Gdy ciało przyzwyczai się do stanu świadomości, stanie się on normalnym stanem istnienia. Nie będzie już chaotycznego działania i roztrzęsionej rzeczywistości. Wszystko stanie się jasne i proste. Świadomość będzie trwała w stanie terażniejszości. Będziesz świadomym istnieniem. Każdy skutek i poprzedzająca go przyczyna będzie uświadomiona i zrozumiała. Być może zauważysz, dlaczego Twoje życie jest takie, a nie inne. Wtenczas będziesz w stanie je zmienić.

Ludzie są większość czasu nieobecni. Robią coś, rozmawiają, śmieją się... ale są nieobecni. Tak naprawdę są gdzie indziej. Cały czas śpią, nie są świadomi. Myślni krążą wszędzie, tylko nie ma świadomości w ciele. Ich wyuczone programy i reakcje przejęły kontrolę. Egotyczny i chaotyczny umysł przejął kontrolę. Bardzo.... rozwinięte społeczeństwo.

## Przerwanie ciągu problemów.

Tylko ego może stworzyć problemy. Robi to odnosząc się do przyszłości, przeszłości i wyobrażeń. Tylko dzięki nim może tworzyć problemy i je potem rozwiązywać. Problem nie może zaistnieć w czystym stanie Tu i Teraz. Jeśli umysł nie ma wyobrażeń, nie tworzy w rzeczywistości problemów. Przestrzeń wszechświata jest cudownym zbiorem ruchu energii. Sama w sobie jest czysta. Kiedy natomiast umysł stworzy iluzję, zacznie oceniać innych ludzi, oceniać sytuacje - stworzy sobie doskonałą bazę do powstawania problemów. Poczym zacznie je wymyślać i rozwiązywać. Takie wzorce działania zostały nabyte w dzieciństwie obserwując dorosły problematyczny świat.

Wyzwoleniem okazuje się jak zawsze świadomość. Ta stabilna obserwacja, niezależna od niczego. Zwróć uwagę na chwilę obecną. Na to co istnieje. Bądź całym sobą tu i teraz. Niech świadomość będzie zakotwiczona w ciele. Obserwuj, bądź delikatnie czujny i świadomy. Obserwuj bez interpretacji to co widzisz, to co słyszysz, to co czujesz. Trwaj w po prostu w tym błogim stanie istnienia.

Wewnętrzna obserwacja jest bezwysiłkowa, to dzieje się samo, wystarczy trochę praktyki. Kiedy umysł przestanie tworzyć wyobrażenia, wszystkie problemy znikają. Choćby nie wiadomo jak realne i prawdziwe były wcześniej, w stanie świadomości ich po prostu nie ma. Nie ma myśli tworzących problem. Rzeczywistość jest w morzem istnienia, zbiorem atomów, energii... wszystko jest samo w sobie doskonale czyste. Nie trzeba interpretować tej rzeczywistości. Nie trzeba z niej stwarzać problemów. Obserwuj, więc świadomie swoje pole, zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne. Niech życie nie będzie przysłonięte wyobrażeniami. Zamiast tego dostrzeż światło, które wszystko otacza. Ono nie tworzy problemów. Jesteś światłem.

Kiedy przyjdzie Ci zrobić coś natury logicznej, zacznij świadomie używać umysłu. Tak jak narzędzia. Podczas myślenia nadal obserwuj, bądź w środku. Bądź w sobie, nie odlatuj w wyobrażenia. Gdy przestaniesz wykonywać czynność, „odłóż” umysł. Powróć do stanu ciszy i świadomego istnienia. Dzięki takiemu działaniu nie tworzy się problemu. Po prostu jest pewne działanie, które czyni ciało. Rozwiązuje zadanie logiczne. Jest to po prostu działanie. Ego może z działania stworzyć problem, jeśli postawi sobie cel i uwarunkuje się od niego. „Jeśli nie rozwiążę tego zadania, będzie źle”. Powstaje cel i problem do rozwiązania. Ocena rzeczywistości spowodowała problem.

Tak naprawdę nie ma problemu. Jest czyste działanie ciała przynoszące pewien skutek. Dla rzeczywistości nie jest ważne jaki skutek przyniesie działanie. Ważne jest działanie, chwila terażniejsza, jakość działania.

Kiedy przyjdzie ochota analizy przyszłości, tak aby móc żyć w zgodzie ze społeczeństwem, zacznij analizować przyszłość. Bądź tylko tego świadom. Niech przyszłość nie pochłonie Cię bez reszty, ponieważ oddalisz się zbyt od ciała i znów

wpadniesz w nieświadomość. Myśl o przyszłości, będąc w terażniejszości. Wtedy umysł nie będzie tworzył problemów w przyszłości, nie będzie się jej obawiał. Wszystko stanie się swobodne, nie będzie lęku, bo i nie będzie przyszłości. Będzie tylko spekulacja o niej. Będziesz świadomy jej nierealności. Będąc tu i teraz nie dopuszczasz do siebie lęku. Kiedy skończysz analizować przyszłość, proces myślenia sam ustanie, a Ty nadal będziesz świadomy tu i teraz. Odłożysz narzędzie, którym jest umysł. Tylko tyle.

Kiedy zauważysz, że umysł znów wyprowadził Cię poza ciało do wyobrażeń, stań się świadomy ciała. Zauważ, że to co przepływa w ciele, to tylko pewne procesy myślowe. Same w sobie nie są odrębną rzeczywistością. Dopiero kiedy się z nimi utożsamiać, przybierają formę realnej dla ciała rzeczywistości. Wróć więc do ciała i do czystej terażniejszości.

Spróbuj odczuć tą wolność przestrzeni. Czystej przestrzeni bez interpretacji. W takich warunkach ego nie przetrwa. Tam gdzie nie ma problemów, ego nie może istnieć. Tam gdzie nie ma przyszłości i przeszłości, ego nie ma miejsca na zaistnienie. Dlatego im więcej świadomości, tym ego staje się coraz mniej stabilne. Zaczyna się chwiać. Zaczyna się proces jego rozpadu. Zaczyna się proces uwolnienia.

### Zatrzymanie umysłu.

Ego potrafi też zniknąć, kiedy „umysł stanie jak wryty”. Pewne sytuacje potrafią spowodować pewien szok dla umysłu. Nie jest to bolesny szok, jest to szok uświadomienia - pewnego rodzaju olśnienie. Może się to zdarzyć spontanicznie. Tak osobliwe zdarzenie, że umysł po prostu się wyłącza. Nie jest w stanie sobie z tym poradzić. Wtedy człowiek osiąga samadhi - wgląd.

Mistrzowie zen często są absurdalni w swoim działaniu. Na całym świecie słynne są koany zen, których nijak nie można rozwiązać logicznie. Dlatego ludzie zachodu, ludzie racjonalni, którzy posługują się tylko logiką uznają tych mistrzów za niezrównoważonych psychicznie. Z kolei mistrzowie zen widzą pomieszanie w całym zachodnim umyśle.

Koan jest paradoksem, umysł nie potrafi go rozwiązać. Pytanie mistrza: „Jak złapać pustkę?” nie ma racjonalnej odpowiedzi. Ego nie potrafi sobie z tym poradzić. Takie absurdalne pytania mają na celu wyzwolenie umysłu ponad ego, ponad wyobrażenia. Odpowiedź ucznia na koan nie jest ważna, jest to ostatnia rzecz, którą uczeń mógłby zrobić. Każda odpowiedź jest błędna. Ponieważ założenie koanu jest inne. Ma on za zadanie wyprowadzić umysł ponad słowa, ponad logikę, ponad ego - doprowadzić go do czystego doświadczenia, do czystego wglądu. Przy głębokiej medytacji nad koanem, umysł wycisza się prawie całkowicie. Świadomość przechodzi w sfery intuicyjnego wglądu. Przekracza logiczne myślenie. Myśli przestają płynąć, pozostaje czysta świadomość. Może to być pewien skok. Umysł się zatrzymuje, zostaje tylko świadomość.

Raptowna śmierć ego jest możliwa. Jednak tylko wtedy, gdy człowiek jest gotowy na wszystko i głęboko zdeterminowany. Podobnie jak Budda, który usiadł pod drzewem i nie dał sobie innej możliwości jak tylko uzyskanie wglądu w naturę cierpienia. Po wielu latach błądzenia i poszukiwań, nadal nie rozumiał natury cierpienia tego świata. W pewnym momencie był tak zdeterminowany, że usiadł pod drzewem bodhi i wiedział, że nie wstanie, póki nie osiągnie wglądu. Mógł nawet zginąć, ale chciał znać odpowiedź. Był gotowy na wszystko. Był totalnie otwarty na wszystko. To bardzo piękny stan. Nastąpiła całkowita otwartość całej rzeczywistości, całego światopoglądu. Odpowiedź była dla niego cenniejsza niż życie - ego. Nie jest ważne, jakie zdarzenie spowodowało jego oświecenie, ważne, że był na nie gotowy. Mogło być to ujrzenie muzyka grającego na instrumencie, mógłby to być też koan. To nie jest ważne, ważna była jego otwartość i wrażliwość. To pozwoliło mu przekroczyć siebie, przekroczyć wszystko. Tym sposobem wszedł do punktu całkowitej wolności. Stał się oświecony.

Ta droga jest dobra dla ludzi, którzy rozwijają się poprzez umysł. Tacy ludzie kładą główny nacisk na logikę. Kiedy nastąpi wyjście ponad logikę, światopogląd się zmienia. W miarę rozwoju świadomości otwiera się również serce. Człowiek uświadamia sobie, że już jest pełnią.

### *Całkowite oddanie.*

Pozbyć się ego można też drogą całkowitego oddania, całkowitego zaufania boskości. Jest to droga serca. Jednak nie może to być żadne wyobrażenie boga, ponieważ wyobrażenia są błędne. Boskość jest ponad wyobrażeniami. To oddanie jest innym sposobem niż ścieżka Buddy. Droga Buddy to poznanie i intelekt, dlatego nie ma w niej Boga. Nie ma zaufania, bo nie ma komu zaufać. Jest za to czysta świadomość prawdziwej natury wszechrzeczy.

Droga serca wymaga zaufania. Powinno być ono tak głębokie, żeby nie pozostawiać cienia wątpliwości. Jest to zaufanie totalne, które pozwala porzucić całe ego. Jest to wielki akt porzucenia kontroli nad światem. Przestając kontrolować, ego nie może istnieć. Ponieważ ego musi coś kontrolować. Stara się wszystko robić po swojemu. A tu nagle tak wielkie porzucenie kontroli i zaufanie. Ego takiego momentu nie przetrwa. Nastanie wolność.

Nie kontrolując świata wszystko dzieje się samo, zgodnie z naturą. Nie ma powodu do obaw, wszechświat nikogo nie skrzywdzi, póki sami tego nie zechcemy. Poddając się naturalnemu biegowi wszechświata człowiek nie chce się skrzywdzić. Taki człowiek całkowicie ufa boskości. Jest przekonany i pewny, że boskość jest doskonała. Rzuca się więc całkowicie w ocean życia. Otwiera się totalnie na świat i na wszelkie zdarzenia. Nie kontroluje. Tu przychodzi odpoczynek i wolność - nic nie trzeba robić, boskość mnie prowadzi.

To droga wielbicieli Boga. Bhakti joginów, którzy poprzez oddanie i wielbienie uzyskują zjednoczenie z naturą wszechrzeczy, zjednoczenie z Bogiem. Nie ma nic piękniejszego od całkowitego oddania się wszechobecnej miłości. Wymaga to nieskończonego zaufania i wielkiej akceptacji tego, co jest. Ego nie potrafi ufać, dlatego nie przetrwa. Gdy ego zniknie, powstanie luka, która natychmiast wypełni się miłością i radością.

Ta droga wymaga jednak umiejętności życia „tu i teraz”. Niemożliwe jest całkowite oddanie, jeśli w umyśle tkwią stare wzorce i wyobrażenia. Jakikolwiek opór czy zwątpienie trzymają człowieka w okowach ego. Ciągłe istnieją wyobrażenia i warunki. Oddanie boskości powinno być całkowite. Bez wyobrażeń, bez tego, co nie istnieje. Nie ma wyobrażeń o przyszłości, przeszłości, nie ma ocen rzeczywistości. Wszystko jest boskością, jesteś zatopiony w miłości. Dlatego świadome życie tu i teraz jest kluczem do zjednoczenia i całkowitej ufności.

Warto być przekonanym, że wszechświat daje nam wszystko, czego potrzebujemy - tu i teraz. W drodze serca także wymagana jest świadomość. Jednak nie wymagane jest zrozumienie. Tu energia nie płynie przez umysł tylko przez serce. Tu ważna jest ufność, zrozumienie sercem. Jest to podobne do cielesnego wypowiedzenia „tak” dla rzeczywistości. Przychodzi akceptacja i zrozumienie przez serce. W miarę oddania się Bogu, świadomość umysłu przyjdzie sama. Człowiek stanie się pełnią.

Droga oddanie dobra dla ludzi, którym łatwiej jest rozwijać się poprzez serce. Jest ona dobra dla tych, których energia płynie poprzez serce. Tu większą część zajmuje uczucie. Jest doskonała dla większości kobiet, które są z reguły delikatniejsze i bardziej uczuciowe. Serce duchowe to miłość i ufność. Jest to wspaniała droga, pełna radości i boskiego piękna.

### Bez ról

W tej cywilizacji jest pełno wzorców do naśladowania. W procesie wychowawczym ciało zostało nauczone jak reagować w różnych sytuacjach. Dzięki temu ciało reaguje odpowiednio na różne wibracje występujące w tej rzeczywistości. Do każdej sytuacji ma wyuczony program. Człowiek żyje w nieświadomości, przechodząc od sytuacji do sytuacji i odgrywając swoje wyuczone role. Przy rodzicach jest taki, przy nauczycielach inny, a przy partnerach i dzieciach jeszcze inny. Człowiek ma tyle tożsamości ile jest sytuacji.

Jeśli sytuacja jest zupełnie nowa umysł kojarzy ją z najbardziej znaną wibracją. Przywołuje w pamięci najbardziej podobne zdarzenie, poczym próbuje udawać znane wzorce. Całe życie jest zbiorem ról, z którymi się człowiek utożsamia. Nawet osoby rzekomo luzackie i prawdziwe mogą popadać w role. Warto zauważyć czy czasem to luzactwo nie jest kolejnym podświadomym programem, który jest wyuczony.

Każda rola przynosi napięcie. Powstaje rozbieżność, ponieważ człowiek chce stać się tym kim nie jest. Próbuje grać kogoś innego. We wszechświecie nie ma ról do grania. Jest tylko samo istnienie, które jest czyste. Nikt nie werbalizuje wszechświata - prócz człowieka. Dlatego tylko człowiek może przyjmować role, może się nazywać i określać. Jednak każde określenie, każde wyobrażenie oddala człowieka od jego prawdziwej istoty. Oddala go od prawdziwego istnienia, dlatego powstaje cierpienie.

Wystarczy wznieść się ponad ego i znikają napięcia, znikają podziały. Nie ma już ról, które można by odgrywać. Wszystko jest tak jak powinno być. Człowiek nagle sobie uświadamia, że jest w domu. Nie musi udawać, nie musi się starać. Jest dokładnie w miejscu, w którym chciał zawsze być. Nie ma nic więcej. W takim momencie życie staje się czymś fascynującym. Czymś przepelnionym magią i cudownością istnienia. Staje się inne jakościowo. Wtedy nie jest ważne co robisz, ale jak to odbierasz, jak to robisz. Zmienia się jakość życia. Nie musisz zmieniać swego dotychczasowego zajęcia - nic nie musisz. Jednak zmieni się głęboko Twój wewnętrzny odbiór tej rzeczywistości. Stanie się ona po prostu cudowna. Całe życie stanie się medytacją.

Zjąc bez ról opada wszelkie napięcie psychiczne. Już nie trzeba być kimś wielkim, nie trzeba walczyć o uznanie, czy poważanie. Jest się całkowicie wolną istotą - życiem wszechświata.

Kiedy nie ma ego, nie ma też tego, kto by czynił. Dlatego mistrzowie zen twierdzą, że przez wolnego człowieka wszystko dzieje się samo. Nie ma kto działać, ponieważ nie ma ego. Rzeczy dzieją się same. Czasem jest to działanie w niedziałaniu. Człowiek jest zanurzony w nurcie biegu wszechświata. Wypełniony błogością istnienia. Bez pchania, bez spierania, wszystko dzieje się naturalnie. Wszystko zgodnie z naturą, zgodnie z Tao.

Jest pewna przypowieść z okresu początków Buddyzmu.

Bodhidharma wyruszył z naukami Buddy do Chin. Kiedy jego nauki o pustce zaczęły zyskiwać popularność, sam cesarz Chin - Wu z dynastii Liang, zaprosił go na rozmowę. Bodhidharma przyjął zaproszenie i gdy stanął przed nim w pałacu, cesarz spytał:

- Jaka jest podstawowa zasada w nauce, której nauczasz?

- Bezmierna pustka - odpowiedział Bodhidharma. Cesarz nie ukrywał zdziwienia. Chcąc wskazać absurdalność tej nauki, spytał:

- Skoro twierdzisz, że wszystko jest bezmierną pustką. Powiedz proszę, kto w takim razie stoi przede mną?

Bodhidharma bez zawahania odpowiedział: - Nie wiem.

### *Życie na wolności*

W miarę jak umysł staje się czysty, jakość życia się poprawia. Świat staje się coraz wspanialszy. Ludzie stają się życzliwsi, wszystko zaczyna się układać. Zmieniając

swój stosunek do świata, zmienia się całą rzeczywistość wokół siebie. Przekraczając swoje ego, zmienia się całe życie.

Wystarczy tylko zmienić swój punkt postrzegania, przenieść się na inną płaszczyznę egzystencji. Cała przestrzeń wokół staje się cicha. W tle egzystencji panuje cisza. Wszystko co się pojawia jest obserwowane jako przejaw istnienia. Przychodzi zupełnie inna jakość życia. Nie ma tu już szaleństwa, czy zagubienia. Wszystko iluminuje.

Kiedy człowiek staje się coraz bardziej świadomy, ego się rozpada. Z zewnątrz może się wydawać, że staje się coraz bardziej obojętny wobec innych. Jednak to nieprawda. Po prostu staje się bardziej szczerzy, życzliwszy i współczujący. Staje się niezależny, nie utożsamia się ze swoim ego. Nic nie może go wyprowadzić z równowagi, ponieważ jest bezpieczny w swoim własnym istnieniu. Jest głęboko osadzony w teraźniejszości, w tej rzeczywistości. Jest świadomy.

W miarę zaniku ego, człowiek nie potrafi czynić zła sobie i innym. Nie ma złudnych wyobrażeń, nie ma osobistych i egoistycznych intencji. Jego działania nie są niczym uwarunkowane, są cudownie spontaniczne i czyste. Każdy ruch jest do końca naturalny. Przykładowo jeśli ktoś chce się skrzywdzić, człowiek wolny mu nie pomoże, chociaż nigdy nie wiadomo. Może właśnie ta pomoc w skrzywdzeniu okaże się zbawienna. Istota ludzka bez ego działa bez poczucia winy, dlatego cokolwiek zrobi, zrobi dobrze i w zgodzie z naturą.

Kiedy nie ma ego człowiek staje się wolny. Zupełnie nieuwarunkowany. Nie musi już kontrolować, czuje się całkowicie bezpieczny. Wie, że wszystko i tak jest doskonałe w swoim procesie. Nic nie trzeba już robić, ponieważ cokolwiek się nie zrobi i tak będzie częścią procesu życia. Gdziekolwiek pójść, cokolwiek powiedzieć - nie ma to zbyt dużej różnicy, ponieważ i tak wszystko jest w polu boskości. Wszystko jest doskonałe, wraz z tym ciałem i tym umysłem.

Człowiek taki nie potrzebuje rywalizować. Nie potrzebuje walczyć, dosłownie nie widzi w tym potrzeby. Ponieważ w głębi w ogóle nie czuje żadnej potrzeby. Dotarł już do celu. Wrócił do upragnionego domu istnienia. Jest jednością z całym istnieniem. Tym samym przekroczył największą iluzję mayi - iluzję oddzielenia. Wtedy wyraźnie widać, że zawsze był częścią wszystkiego. Nigdy nie było inaczej. Zawsze był oświecony, jedyną różnicą jest to, że wcześniej tego nie dostrzegał.



## 5. Sztuczna tożsamość

### Kim Jestem? - Początek życia.

Skoro nie ma ego, a cała tożsamość jest sztucznym wytworem umysłu, naturalnym pytaniem stawianym przez umysł jest pytanie -> Kim wtedy jestem? Jest to pytanie stawiane z poziomu ego. Aby poczuć kim się jest, warto wyjść ponad ego.

Jest pewna piękna medytacja z zapytaniem „kim jestem”. Jest ona opisana w rozdziale o boskości. Medytacja na temat "kim jestem" jest doskonałą drogą do prawdziwego zrozumienia siebie. Jednak aby ustalić, kim na prawdę jestem potrzeba wglądu ponad umysł i ego.

Warto zauważyć, że wszystkie określenia "kim jestem" są określeniami z poziomu umysłu, są wyobrażeniami. Nawet jeśli te wyobrażenia będą naprowadzały na "Prawdę", to samą prawdą nie będą. Mogą być tylko namiastką rzeczywistości, drogowskazem do zrozumienia siebie.

Wszystkie określenia "kim jestem" są podawane przez umysł i są nieprawdziwe. Są tylko myślami i wyobrażeniami. Cokolwiek mogą powiedzieć, będzie tylko wskazówką i może pomóc poczuć, kim faktycznie jesteś. Jeśli to poczujesz, stanie się Prawdą dla Ciebie.

Na tym etapie (kiedy to czytasz), świadomość w Twoim ciele posługuje się umysłem. Trwa i działa cały czas na poziomie umysłu, myśli, ocen, słów, wyobrażeń. Dlatego można powiedzieć, że jest zagubiona w określeniach i wyobrażeniach. Zamyka siebie w pojęciach i interpretacjach. Wszystkie słowa i wyobrażenia są tworam i na poziomie mentalnym i kiedy świadomość jest na nich zogniskowana, przysłaniają one czyste istnienie. Świadomość jest na poziomie ego i jest przez ego ograniczana.

Świadomość zniża się na poziom wyobrażeń i przez ich pryzmat próbuje pojąć świat. Tak na prawdę nie jest świadoma rzeczywistości, tylko myśli o rzeczywistości. Z tej perspektywy trudno jest czysto doświadczyć istnienia. Dlatego czytając ten tekst nie przyjmuj nowych wyobrażeń, tylko sprawdź, czy to co mówię jest w polu twego odczuwania. Jeśli czujesz, to tylko wtedy jest to dla Ciebie prawdą. Wyobrażenia, które są zawarte w tekście mogą pomóc w wyjściu ponad ego. Są one drogowskazami, które



kierują świadomość ponad ego. Warto się nimi inspirować, jednak nie przyjmować jako prawdę ostateczną, póki sam tego nie poczujesz.

Ten tekst może pomóc Ci ulokować się w tej rzeczywistości. Poczucie czym jesteś z punktu widzenia rzeczywistości. Bez zbędnych interpretacji cywilizacyjnych i wymysłów ego.

Wyobraź sobie czystą świadomość (lub czyste światło). Istnieje, trwa, świeci samo z siebie. Nie ma poza nim nic. Jest samo światło, świadomość. W pewnym momencie postanowiła doświadczyć wszystkiego, co jest w stanie stworzyć. Doświadczyć całego, wydaje się nieskończonego, wachlarza wibracji. Świadomość wyraziła wolę zbadania swoich możliwości. Tym samym zaczęła zwalniać swoje wibracje, zaczęło się pojawiać opóźnienie, które stworzyło przestrzeń do doświadczenia. Stworzenie świata.

Rozprzestrzeniła się więc na wszystkie strony tworząc w czasoprzestrzeni opóźnienie, tym samym tworząc wachlarz wibracji. Od najwyższych, do najniższych (najszybciej się oddalających). Opóźnienie jest zniżeniem wibracji i ma związek z zainicjowanym początkowo ruchem. Tym sposobem zostały stworzone wszelkie wibracje wszechświata. Od bardzo subtelnych i wyzokowibracyjnych planów po materię. Świat fizyczny (materia) ma najniższą wibrację, dlatego jest to jakby zaniżona wibracja pierwotnej świadomości. Wszystko wyłoniło się z „pierwotnej przyczyny”, która jest inicjatorem procesu doświadczenia. Wszystko co dzieje się w tym wszechświecie jest stworzone za wyrazem „woli pierwotnej świadomości” - niektórzy zwą to Bóg. Jest to świadomość, która zaczęła doświadczać siebie na wszystkie możliwe sposoby.

Kiedy świadomość doświadczyła materii, zaczęła się dalej rozwijać. Nieustanny ruch zainicjowany przez pierwotną wolę działał w kierunku rozwoju.. Materia zmieniała swoje wibracje, tworząc coraz bardziej złożone rzeczy. Nieustanny taniec życia i najprzeróżniejszych wibracji energii.

Kiedy wibracje materii i subtelniejszej energii zaczęły się nawzajem przenikać, zaczęło się tworzyć życie. Ruch w materii zaczął być organizowany przez wyższą energię. Wygląda to tak, jakby wibracje subtelniejszej energii współgrały i wpływały na wibracje niższe. Energia życia zaczęła wpływać na materię. Wszelkie ruchy energii życia wpływały bezpośrednio na zachowanie atomów fizycznych. Organizowały je w formy i kształty. Tym samym materia zaczęła żyć. Powstały pierwsze organizmy, które były nieustannie uprawiane w ruch życia, dzięki cykliczności wibracji. Wszystko zaczęło się rozwijać i tętnić życiem. Powstało zróżnicowanie samego życia - za sprawą różnych kombinacji materii i organizującej energii. Różnorodne kombinacje splotów energetycznych stworzyły różnorodne formy życia. Energia ciągle jest w ruchu, dlatego następuje nieustanna zmiana wibracji, zmienia się forma życia. Cały wszechświat ewoluuje. Wszystko jest nadal splotem wibracji.

W dalszej części procesu, świadomość zaczęła doświadczać jeszcze szerszego swojego pola przechodząc na świat astralny (uczuc). Tu energie jeszcze subtelniejsze (o mniejszym opóźnieniu) zaczęły się splatać z powstałymi już formami życia. Powstały bardzo zaawansowane istoty, które nie tylko trwały w materii i żyły, ale zaczęły również odczuwać. Pojawił się w ich polu ruch energii o wysokich wibracjach - pojawiły się uczucia. Jest to widoczne u zwierząt, które nie tylko są materialne, żyją ale i odczuwają. W ich polu jest wiele wibracji.

Cały proces można nazwać ewolucją, jednak widzę to jako proces "poznawania siebie" przez pierwotną świadomość. Można to nazwać procesem miłości. Wszystko co istnieje, jest zanurzone w tej pierwotnej świetlistości, ponieważ istnieje - jest utrzymywane przy życiu, w nieustannym inteligentnym ruchu. Jest to proces wprawiający w podziw. Proces pełen piękna i doskonałości.

W pewnym momencie świadomość doszła do poznawania tzw. pola mentalnego. W istotach pojawiły się jeszcze wyższe wibracje, które złączyły się w polu ciała. Człowiek jest właśnie istotą, która jest na etapie doświadczenia świata mentalnego (oraz wszystkich pozostałych). Jest doskonałym splotem całego wachlarza wibracji wszechświata. Od materii, poprzez energię organizującą życie, uczucia i pole mentalne, czyli całe myślenie. Warto zauważyć, że wyższe wibracje zawsze organizują niższe przejawy energii. Tak wysokowibracyjne myśli wpływają na uczucia, te z kolei na energię życia. Energia życia bezpośrednio organizuje ciało materialne. Dzięki temu, wyrażając wolę możemy poruszać ciałem. Jest to organizacja atomów materii poprzez myśl.

Doświadczenie pole mentalnego jest samo w sobie bardzo ciekawe. Jakby pierwotna świadomość badała wszystkie możliwości planu mentalnego, od totalnego zamroczenia, do samoświadomości - to ją zbliża do poznania samej siebie. Każdy człowiek jest indywidualną cząstką świadomości, która poznaje na różne sposoby wszechświat. Tu widać jak doskonale trwa proces samopoznania, który został zainicjowany miliardy lat temu.

Świat mentalny umożliwia tworzenie pojęć i podziałów, a także świadome organizowanie niższych światów. Dlatego wolnym wyborem staje się wytworzenie w sobie bólu lub przyjemności. Tworząc na planie mentalnym myśl, możemy świadomie zmienić niższe plany, takie jak uczucia, przepływ energii czy materię. Tu wyraźnie widać, że każdy ma wpływ całkowity na swoje przejawianie się. Każdy doświadcza tego, czego chce. Każdy jest częścią świadomości globalnej, która doświadcza życia w najróżniejszych aspektach.

Tak więc szeroko pojęte cierpienie częścią tego procesu. Wytworzone po to, by "z badać" całą totalność stworzenia i być jej świadomym. Świadomość bada, co da się w polu mentalnym zdziałać, by być świadoma swojego stworzenia i możliwości. Jest to proces naturalny i rozwijający się ku totalnej świadomości. Wszechświat nie nazywa cierpienia czymś złym. Jest to po prostu pewien ruch energii. Sam w sobie czysty, jednak umysł interpretuje go jako cierpienie. Można powiedzieć, że ból jest mechanizmem, który nie pozwala doświadczać „tego samego” i trzyma całą ewolucję w fazie trwania. Bez bólu wszelkie życie szubko by wyginęło, na skutek samych ruchów

materii. Dzięki uczuciom, życie może przetrwać tworząc pewien ruch zwany bólem. On to nie pozwala zwierzętom wbiegać w ogień, skakać ze skał itp.. W dalszej części mechanizm ochrony życia staje się instynktem.

Wszechświat cały czas "bada i szuka" najlepszej drogi. Poznaje siebie przez istnienie. Rozwija się, trwając cały czas w terażniejszości tak, aby osiągnąć świadomość samego siebie. Wydaje się, że jest to już bliskie, ponieważ ludzie budzą się ze snu o materii. Zaczynają dostrzegać wszechświat jako jedność. Wychodzą świadomością ponad ograniczenia ego. Widzą, że są przejawem wszechświata i pierwotnej świadomości, która doświadcza samej siebie. To również jest naturalny proces.

Ego jest pewnym fenomenem powstałym na planie wysokowibracyjnej energii.. Świadomość będąc na planie mentalnym (a więc jeszcze w drodze rozwoju) jest ograniczana przez ten plan w pewien specyficzny sposób. Po prostu zaczyna utożsamiać się z myślami będącymi na tym planie. Oczywiście na wcześniejszych stopniach ewolucji robiła to samo i utożsamiała się z danym planem wibracyjnym. Tak jak zwierzęta ograniczają się do uczuć, a rośliny do energii życia. Jednak nie było to tak "bolesne", ponieważ nie było rozumiane. Przykładowo świadomość ograniczona do planu astralnego (u zwierząt), była ograniczona do uczuć i emocji, jednak nie tworzyła z tego mentalnego cierpienia i poczucia, że jest to w jakiś sposób złe. Zwierzęta czując ból (czyli ruch energii życia) działały odpowiednio, by ten ruch zmienić. Nie tworzyły z tego problemu. Człowiek natomiast może trwać w cierpieniu przez cały czas. Ma wolny wybór, który raz jest błogosławieństwem, a raz przekleństwem. Ty wybierasz jak organizujesz swoje istnienie.

### Sen oddzielenia.

"Problem" pojawił się na planie mentalnym, kiedy powstała możliwość oceny. Wtedy to natychmiast powstała ocena oddzielenia "mojego" ciała od materii wszechświata. Tak, jakby spojrzeć na wodę w wiaderku i wydzielić z niej kilka atomów nadając im sztuczną tożsamość. Tak samo zrobił umysł wydzielając atomy ciała z rzeczywistości wszechświata.

Ta iluzja oddzielenia jest przyczyną wszystkich problemów. Zaczęło się tworzyć cierpienie astralne, które do tej pory oplata ludzkie pole. Zaczęły też powstawać pytania typu „kim jestem”. Ponieważ mentalnie umysł próbuje zrozumieć, ująć to w słowa, określić. Najpierw wymyślił, że jest oddzielony, teraz ma problem, bo nie wie kim jest. Narzucił sobie tyle tożsamości, że sam nie wie, co jest prawdziwe. Czy jestem prawnikiem, człowiekiem, ciałem, a może duszą? Wszelkie te określenia są próbą identyfikacji człowieka na polu mentalnym. Jednak jest to niemożliwe.

Istnienie jest nie do określenia. Można próbować wskazywać drogę słowami, jednak cel można osiągnąć tylko przez doświadczenie. Kiedy wyobrażenia i słowa sprawiają, że

poczujesz kim jesteś, wtenczas stanie się to dla Ciebie prawdą. Jeśli przejrzysz ponad wszelkie mentalne ograniczenia, zauważysz, że po prostu jesteś. Istniejesz, jesteś częścią czystego procesu doświadczania. Jeśli to sobie uświadomisz, nie będzie Ci przeszkadzało kim zostaniesz nazwany. Można być dosłownie nikim. Z punktu widzenia boskości nie ma to znaczenia.

W tej chwili ludzkość budzi się ze snu o oddzieleniu. Człowiek zaczyna pojmować, że jest częścią wszechświata. Zaczyna czuć, że jest częścią procesu miłości. W takim pojęciu, tożsamość jako "Ja" nie istnieje. Jest to tylko sztuczna forma wytworzona na podstawie myśli i wyobrażeń. Ma to mało wspólnego z tym, co jest.

Jeśli patrzy się z perspektywy ciała, istnieje dualizm: Ja i wszystko inne. Wszędzie pełno oddzielonych istnień. Wokoło obcy świat. Czasem znajduje się swoje miejsce we wszechświecie, czasem nie. Zależy to od oceny, jaką poda umysł, czyli od nieświadomych programów. Wykreowane "Ja" ciągle walczy próbuje znaleźć swoje miejsce w tym świecie. Większość ludzi żyje, bo żyć musi lub żyje dla nałogowych i nieświadomych przyjemności. Wszystko obraca się w świecie dualizmu ego - jestem Ja i wszystko inne. Czasem to inne przeszkadza, czasem daje przyjemność. Ego ciągle tworzy cierpienie, choć samo jest jego przyczyną. Jest to pierwotna przyczyna tworzenia cierpienia - ego, które myśli, że jest oddzielone od istnienia.

Świadomość jest przysłonięta przez ego. Działa poziomie ego, utożsamia się z ego. Gdyby świadomość była świadoma iluzorycznego tworu, jakim jest ego, uwolniła by się od niego. Świadomość bowiem nie potrzebuje brać punktu widzenia ego i przysłańać się filtrami mentalnymi. Niestety dopóki się z nim utożsamia, ogranicza się przez ego. Nieograniczona świadomość przyjmuje ograniczony punkt widzenia.

Samo ego nie ma świadomości, ponieważ jest to zbiór wyobrażeń, programów i wyuczonych działań. Może natomiast ograniczać świadomość, która się z tym wszystkim utożsamia.

Prawdziwe Ja nie jest wyobrażeniami o sobie. Nie jest tożsamością, która jest wymyślona przez umysł. Prawdziwe Ja jest ponad umysłem. Ty jesteś świadomością (jaźnią). Umysł przeszkadza to dostrzec, ponieważ ma wiele wyuczonych poglądów i jest zagubiony w iluzji życia.

Każdy indywidualnie śni swój własny sen oddzielenia.

Kiedy spogląda się z perspektywy świadomości ponad iluzjami ego, nie ma indywidualnego Ja. Są ciała (rośliny, zwierzęta, ludzie), które są wytworem czystej świadomości i przez nią wprawione w ruch. Jest ruch energii, atomów, materii. Wszystko zatopione w jednym procesie świadomości. Nie ma fałszywej tożsamości ego. Tak jak drzewa nie mają tożsamości, są całkowitą częścią procesu miłości, tak i człowiek sam w sobie tożsamości nie ma. Nadaje ją umysł, co jest wymysłem i iluzją. Istoty ludzkie są częścią procesu. Wszyscy mają doskonałe miejsce we wszechświecie, wszyscy istnieją i są w polu pierwotnej świadomości (choć niekoniecznie to czują, ponieważ iluzja ego jest silna).

Wszystko co istnieje, jest polem świadomości (Boga, Jaźni). Nic nie istnieje odrębnie od Tego. Jesteś świadomością. Wszystko co postrzegasz, cała totalność wszechświata jest tą pierwotną boskością. Wszystko, czego doświadczasz jest w polu rzeczywistości (w polu światła) i samo w sobie nie jest złe ani dobre. Wszystko istnieje i nieustannie wibruje radością (ananda) i życiem. Gdy ludzkość zrozumie piękno i totalność procesu istnienia, jakość życia zmieni się diametralnie. Nie będzie już oddzielonej jednostki działającej w świecie z przymusu i zaspokajającej swoje potrzeby. W chwili wyjścia na wolność, to cały wszechświat będzie żył. Twoje ciało jako część totalności, która jest totalnością. Jakże można szukać Boga, skoro cała totalność, która nas otacza jest Nim? Ty jesteś Tym.

Jedyną kwestią pozostaje - jak to poczuć? Jak poczuć życie i cały proces tak, aby stał się dla Ciebie Prawdą? Przede wszystkim porzucić wszelkie iluzje i dostrzec jedność. Przenieść swój punkt postrzegania ponad jednostkę ego. Poczym zauważyć swoje ciało. Poczuć energię wszechświata w sobie. Jest to wewnętrzne pole energii życia, które nieustannie wibruje radością istnienia. Właściwie już to czujesz, tylko nie wiesz, na co zwrócić uwagę. Na pewno czułeś jak byłeś dzidziusem, jednak później umysł stłumił to uczucie. Przyzwyczał się do niego i skierował uwagę na rzeczy zewnętrzne.

Jeśli skupisz uwagę na ciele, poczujesz wewnętrzne życie, które samo trwa. Każdy atom jest utrzymywany, każdy proces w ciele działa sam. Wszystko jest wprawiane w ruch przez pewną świadomość, Wyższą inteligencję. Wejdz głęboko w ciało, okryj to odczucie. To droga do Istnienia. Prawdziwego Ja. Pozostaje tam sama świadomość, która jest jedna. Nie ma twojej i mojej świadomości. Świadomość jest jedna. Jesteśmy częścią tego samego procesu.

Prawdziwe Ja, nie ma tożsamości i jest poza myślami. Można powiedzieć, że jest w sferze czystego doświadczenia. Jest czystym światłem doświadczenia. Niezmiennym i trwałym. Jest świadomością.

### Jedność.

Wszystko co istnieje, jest przejawem wszechświata. Poczucie indywidualności jest iluzją i wynika z błędnej oceny rzeczywistości przez umysł. Jakakolwiek myśl o „Ja” jest złudzeniem. Jakakolwiek myśl o ciele, o umyśle, o rzeczywistości jest złudzeniem i nie jest rzeczywistością, którą określa. Kiedy świadomość przyjmuje wymyśloną tożsamość, powstaje indywidualność i rozdzielenie. Bóg określony przez myśli też jest złudzeniem. Dlatego każda relacja między Tobą, a Bogiem będzie nieprawdziwa. Taka relacja nie istnieje. Ty z całą swoją totalnością,

jestes istnieniem. Nie istnieje nic oddzielnego od Ciebie. Cała boskość wszechświata przejawia się przez Ciebie. Bóg jest tak blisko.

Wszystko co się dzieje, jest istnieniem. Spójrz na swoje dłonie, spójrz na swoje aktualne otoczenie. Rozejrzyj się po tej przestrzeni. To jest boski przejaw istnienia. Został stworzony i istnieje. To jest przejaw miłości. Materia jest utrzymywana w stanie istnienia, to ciało jest utrzymywane w stanie życia. Wszelka forma istnieje. Jesteś częścią tego wszechświata. Jesteś tego świadomy. Fenomenem jest to, że świadomość poznaje (odczuwa) samą siebie. Ten proces odbywa się właśnie przez Ciebie. Ty doświadczasz wszechświata, będąc wszechświatem. To cała tajemnica. Jesteś boskością i poznajesz samego siebie.

Z poziomu czystej świadomości nie ma różnicy, kto odczuwa. Zawsze jest coś odczuwane, dzięki temu świadomość doświadcza samej siebie. Nawet jeśli umysł nie widzi w doświadczeniach nic wartościowego, to jednak wszystkie one wpływają na całokształt istnienia. Każdy ruch we wszechświecie ma swoje miejsce. Każdy jest tak samo ważny. Każdy ruch jest przez wszechświat obserwowany. Nie jest ważne w jakiej formie.

Tylko umysł wydziela siebie od boskości tworząc sztuczną tożsamość. Widzi różnice materii i ocenia. Tak powstaje podział na „Ty” i „Ja”. Umysł widzi różnicę na niższych poziomach istnienia (rozdzielenie fizyczne, astralne, mentalne). Jednak świadomość jest ta sama. Obserwuje rzeczywistość z różnych miejsc. Jesteśmy częścią tego samego procesu, który nie ma względu na osoby (na iluzoryczne tożsamości). Nie jesteśmy w tym samym ciele, jednak „moja” świadomość ma taką samą naturę, jak „Twoja”, tylko doświadcza czego innego. Widzi świat z innego punktu.

Ta "pojedyncza" świadomość jest tak naprawdę świadomością wszechświata. Wydaje się pojedyncza, ponieważ działa na poziomie ego, które oddziela ciało od całego istnienia. Wprowadza iluzję oddzielenia. Świadomość ogranicza siebie, przez to zatracą się w świecie. Nie ma już świadomości totalnej, jest świadomość przykryta własnymi ocenami i utożsamiona z ciałem.

### *Proces reinkarnacji.*

Świadomość nie umiera. Umiera tylko ciało materialne, a wraz z nim tożsamość. Wszystkie wyobrażenia o ciele umierają wraz z nim. Świadomość wraca do swego źródła. Nie jest już ograniczona ciałem, jest wolna. Dlatego między innymi ludzie, którzy przeżyli śmierć kliniczną stają się odmienieni. Widzą, że wszystko jest mniejszym lub większym złudzeniem. Rzeczy materialne są nietrwałe i nie warto się z nimi utożsamiać czy stawiać względem nich warunków szczęścia. Tak samo ciało, jest nietrwałe i umiera. Właściwie ciało też nie umiera, zmienia tylko postać energetyczną, zamienia się w inną energię.

Ta świadomość, która jest teraz świadoma tego tekstu - jest wieczna.

Niektórzy twierdzą, że pamiętają poprzednie wcielenia. Jeśli takie jest doświadczenie, to jest to dla tych ludzi prawdą. Jednak wszelkie rzeczy, które się stały w poprzednich wcieleniach są również przejawiane w teraźniejszości. Wszystko co było kiedyś ma wpływ na to, co jest teraz. Dlatego nie ważne jest skąd dana rzecz się wzięła ważne, że istnieje teraz i wpływa na życie. Doświadczenia w poprzednich wcieleniach i tak są tylko projekcją umysłu, podobnie jak pamięć. Na zasadzie snu, w którym występują dane wizje i wibracje. Wszystkie obrazy mają swoją genezę w tym życiu. Energetycznie mogą nawiązywać do przeszłości, ponieważ człowiek zna przeszłość swoją, jak i cywilizacji. Wszelkie wibracje występujące w polu ciała da się odnieść do przeszłości. Wspomnienia z przeszłości mogą dotyczyć poprzednich wcieleni lub być po prostu skojarzeniem zdarzenia z daną wibracją. Nie jest ważna ich geneza. Ważna jest ich obecność. Dlatego nie istotne jest, czy ktoś sobie przypomina przeszłe życia, czy nie pamięta nawet tego co było wczoraj. Całe pole jest dostępne w teraźniejszości. Zawiera ono wszystko, co cała ludzkość nagromadziła przez cały okres istnienia. Wszystko jest w tej chwili.

Traktując ludzkość jako jeden organizm, nie wyróżniając jednostek można powiedzieć, że poprzednie życia ludzi całościowo wpływają na to, co jest teraz. Poprzednie poczynania ludzkości doprowadziły ją do aktualnego stanu (poprzednie życia ludzi stworzyły tą rzeczywistość). Ludzkość jako pewien przejaw świadomości rozwija się całościowo. Jakby globalna świadomość, przejawiająca się za pomocą ciał tworzyła rzeczywistość. Przybierała określone punkty widzenia (ciała ludzkie) i tworzyła rzeczywistość. Każdy Twój czyn ma wpływ na innych, tym samym na całość. Nie jest ważne, które z ciał nabroilo w przeszłości. Ważne, że w ogóle to miało miejsce. Liczy się to, jaki jest teraz tego skutek, który Ty odczuwasz za pośrednictwem aktualnej sytuacji.

Czy były to Twoje życia, czy moje... to właściwie nie ma znaczenia, ponieważ po śmierci wychodzi się ponad urojoną tożsamość aktualnego życia. Zostaje czysta świadomość, która jest ponad materialne ciało i umysł, który tworzy "JA".

Wszystkie wspomnienia są w polu umysłu. Są taką samą iluzją, jak wszelkie wyobrażenia. Są tylko wibracyjnym nawiązaniem do przeszłych zdarzeń. Same w sobie nie mają żadnej wartości. Jednak jeśli nakładają się na teraźniejszość, mogą zaszkodzić. Oczywiście wspomnienia mają dla ego ogromną wartość. Dzięki nim ego utrzymuje swoje iluzje dotyczące rzeczywistości. Wspomnienia zawierają wszelkie informacje dotyczące historii własnej tożsamości. Im bogatsze wspomnienia, tym lepszy człowiek. Ego na podstawie przeszłości określa siebie. Im więcej w przeszłości zrobiło, tym czuje się większe. Dlatego cała przeszłość i wspomnienia mają dla sztucznej tożsamości wielką wartość. Jeśli człowiek przypomni sobie wielkie zdarzenia z przeszłych wcieleni, może porzuć się pełne, wielkie, niepowtarzalne. Może poczuć się dopiero boskie. Jednak to wszystko jest tylko zabawą umysłu.

Liczy się tylko teraźniejszość. To co jest w teraźniejszości zawiera w sobie część przeszłości i potencjał do rozwinięcia w przyszłość. Cała historia żyć staje się

nieważna. Uświadamiając sobie totalnie terażniejszość poznaje się zarazem przeszłość i przyszłość.

Łatwiej jest powiedzieć, że każdy miał swoje przeszłe życia, w których coś nabroił i teraz spłaca tego skutki (tzw. karma). Jednak taki pogląd zawiera ego, poczucie Ja. Podstawą karmy jest „Ja robię”. Taka postawa nadal więzi świadomość w formie i tożsamości z materią. Moje życie, moje wcielenie....Umysł nadal trwa w stanie oddzielenia. Wyobraża siebie jako duszę z ciągiem wcieleń. Te wszystkie informacje są ważne dla ego. Ponad umysłem nie ma rozdziału na Ja i Moje, dlatego pojęcie "moje wcielenie" nie istnieje. Nikt nie posiada na własność wcielenia, ciała, umysłu, czy czegokolwiek w rzeczywistości. Istnieje tylko terażniejsze doświadczanie, które jest ruchem energii. Nie ma w tym pojęcia „Ja”.

Na pewnym poziomie świadomości nie ma wyobrażeń o indywidualnej jednostce. Bardziej jest to całokształt ludzkości, zmierzający w jedną stronę, tworzący przyczyny i skutki. Kiedy to świadomość totalna wydziela się i doświadcza z różnych punktów widzenia (z różnych ciał). Jednak nadal jest to jedna świadomość, która rozwija się w przestrzeni. Przecież nauka w społeczeństwie przechodzi z ojca na syna, co jest najlepszym przykładem, że wszystko jest ze sobą powiązane. Twoje czyny wpłyną na ludzkość w przyszłości. Stworzą przyczynę, gdzie później będzie skutek - czyli prawo karmy. Cała ludzkość rozwija się jak jeden organizm. Mimo to świadomość patrzy tylko z punktu widzenia ego. Jest w stanie oddzielenia. Tworzy przyszłość dla sztucznie stworzonego „Ja”. Nie uwzględnia w tym ruchu całej ludzkości. Nie działa dla dobra wszystkich, tylko dla dobra swojego. Tak działa większość ludzi, którzy tworzą wspólnie chaotyczną rzeczywistość. Warto więc świadomie tworzyć przyszłość, ponieważ Ty jesteś świadomością wszechświata i Ty doświadczysz również tej przyszłości.

Warto zauważyć, że dzisiejsza cywilizacja ma w sobie tyle najróżniejszych wibracji, tyle rzeczy, tyle zdarzeń... Jest to wynikiem wszystkich poprzednich wcieleń świadomości i zgromadziło się tu jedno na drugim. Dlatego dziecko rodząc się przejmuje już ten chaos i można powiedzieć, że doświadczyło "wszystkiego" co nagromadziła przeszłość. Doświadczyło tego chaosu, który trwa w terażniejszości. Doświadczyło więc wibracji poprzednich wcieleń, jako terażniejszego chaosu, który jest wynikiem przeszłości.

Powyższy punkt widzenia nie zawiera w sobie pojęcia ego. Nie ma tu tożsamości „Ja”, czyli całej historii „Mnie”. Nie ma przeszłości, jest tylko terażniejszość, która jest skutkiem „przeszłej terażniejszości”. Pojmowanie reinkarnacji jako wędrówki „JA” jest tylko wybiegiem ego na pole duszy. Sztuczna tożsamość rozszerza się na wiele wcieleń. Pojęcie „Ja” staje się mocniejsze, ponieważ próbuje budować swoją tożsamość na poprzednich wcieleniach. Jednak nadal będzie to wyobrażenie na planie mentalnym.



Sytuacja zmienia się, kiedy przychodzi wgląd w naturę reinkarnacji. Wtedy jest się świadomością, która faktycznie przyjmuje różne formy cielesne, jednak nie ma indywidualnego charakteru. Jest jednością z całym istnieniem.

Ty jako świadomość jesteś wieczny. Dotykasz wszystkich istot i całego wszechświata. Nic Cię nie ogranicza. Nie jesteś tylko małym ciałem z małą tożsamością. Jesteś całą totalnością wszechświata, choć może jeszcze tego nie czujesz. Na razie świadomość obserwuje swoje doświadczenia poprzez filtry ego. Widzi siebie jako małe ciało istniejące w wielkim i obcym świecie. To ciało doświadcza różnych przypadków i różnych energii. Świadomość wszechświata zamyka się w tym ciele, by poznać siebie w różnych aspektach. Dzięki Twojemu życiu, wszechświat doświadcza tych specyficznych wibracji. Możesz być tego świadomy. Te wszystkie doświadczenia sprawiają, że świadomość poznaje siebie, choć w różnych stopniach. Doświadczasz, dlatego już jesteś na miejscu. Nie musisz popychać procesu życia. On sam płynie. Nie musisz też stawiać oporu. Cokolwiek się stanie, będzie doświadczeniem boskości przez świadomość.

Boskość manifestuje się w każdej chwili życia. Wszystko, co się dzieje w polu życia ma wielką wagę, chociaż nie taką, o jakiej myśli umysł egotyczny. Ego myśli, że ważne są tylko te rzeczy, które pomogą mu osiągnąć swój cel. Tu nadal jest "Ja" i Moje szczęście.

Dla wszechświata wszystkie zdarzenia są ważne, ponieważ istnieją tu i teraz. Nie mają w „myśli” żadnego celu. Po prostu dzieje się bardzo inteligentny ruch. Wszelkie zdarzenia dają ze swego istnienia transcendentalną radość, tylko dlatego, że istnieją. Cały proces doświadczenia wypełnia duszę wielką szczęśliwością. Jest to podstawowy i pierwotny stan szczęścia (ananda), w którym są zanurzone wszystkie istoty. Ty również. Choć przez ego i iluzję "Ja" trudno to dostrzec.

Utrata ego to nic strasznego. Zamiast małego Ja odizolowanego od wszystkiego, świadomość przypomina sobie, że jest całością... błękitnym niebem. Radość, jaka wtedy przychodzi, przyćmiewa wszystkie warunkowe i tymczasowe zadowolenia wymyślone przez ego. Wszechświat wibruje radością.

Po śmierci dusza traci tymczasową tożsamość przybraną na dane życie. Świadomość zostaje uwolniona z ograniczeń ciała i formy. Mimo to ciągle rodzi się w nowych formach, powstają nowe ciała. Globalna boska świadomość "dzieli" się na miliony części, "wchodzi" w ciała i przyjmuje ich iluzje. Rodzi się ego, tożsamość na dane wcielenie.

To prawda, że nie ma pamięci ego, czyli pamięci szczegółowych zdarzeń z przeszłych żyć. Jednak ogólna tendencja i ogólny charakter przejawiania się świadomości są takie same, jakie były w przeszłych wcieleniach. Tu jest ciągłość. Warto zauważyć, że ogólna tendencja cywilizacji nie zmienia się z wcielenia na wcielenie. Świadomości ogólna cywilizacji zmienia się powoli. Świadomości rozwijają się krok po kroku. Ewoluuje w swoim tempie. Nowi ludzie rodzą się i powtarzają dążenia swoich

przodków, a wkładając w to swoją wolę, zmieniają przyszłe losy ludzkości (świadomości).

Na poziomie ciała, uczuć i myśli nie ma powiązania między wcieleniami. Jednak ponad tymi rzeczami jest bardzo subtelna energia wiążąca wszystkie wcielenia. Przejawia się ona jako ogólna tendencja do dążenia w daną stronę - w stronę rozwoju. Człowiek może ją odbierać jako intuicyjne odczucie, czy dana rzecz jest korzystna, czy nie. Jako odczucie, co chce w głębi robić, czego chce w głębi doświadczać. Jest to subtelna świadomość tego, co już wcześniej było i świadomość skutków, jakie przyniosło. Nawet na poziomie nierozwiniętego duchowo człowieka działa coś takiego jak instynkt. Jest to swego rodzaju informacja z poprzednich wcieleń ludzkich, mówiąca o tym co jest szkodliwe, a co nie. Co jest korzystne, a czego nie trzeba już doświadczać.

Tą pamięć można porównać do uwarunkowań genetycznych. Ciało ma w sobie wiele wzorców z przeszłości przeniesionych właśnie genetycznie. Poprzez geny warunkuje się aktualne ciało. Można powiedzieć, że jest ono uwarunkowane przeszłością. Ona to właśnie ukształtowała terażniejszość.

W następnym wcieleniu to już nie będziesz "TY", jak to sobie teraz wyobrazasz. Jednak świadomość będzie miała w swoim polu informacje zebrane w tym wcieleniu, w którym jesteś. Twoje działania uwarunkują przyszłość. Dzięki Twoim doświadczeniom, przyszłe wcielenia świadomości będą inne. Świadomość nie będzie już potrzebowała doświadczać tego, czego Ty teraz doświadczasz. Będzie to już znała. W polu informacyjnym wyższych energii będzie zapisana informacja dotycząca aktualnego doświadczenia. Dzięki Twemu aktualnemu ciału, wszechświat się rozwija. Warto być tego świadomym.

W następnych wcieleniach świadomość nie będzie musiała uczyć się wszystkiego od nowa, ponieważ w polu świadomości będą wszelkie doświadczenia z poprzednich żyć. Nie chodzi o szczegółowe zdarzenia z życia, które są ważne dla ego. Tego pamiętać nie trzeba. Chodzi o ogólną znajomość wibracji energii, które są podstawą wszelkich zdarzeń. To jest zapamiętywane, nawet genetycznie. Jest to subtelna świadomość i umiejętność rozróżniania rzeczy „korzystnych” i „niekorzystnych”. Jest to ogólna wiedza o jakości zdarzeń. Tak jak nie trzeba doświadczać ognia z pieca hutniczego, żeby wiedzieć, że jest gorący. Istnieje po prostu wiedza, że każdy ogień jest gorący, ten z pieca hutniczego i ten z kominka. Szczegóły nie są ważne, ważna jest ogólna świadomość wibracji. Dlatego pamięć szczegółów nie jest ważna dla rozwoju wszechświata. Ważna jest świadomość wibracji energii, które były wcześniej doświadczone. Dzięki temu doświadczenia się nie powtarzają, a ruch boskości trwa nadal.

Dla ego oczywiście najważniejsze są szczegóły poprzednich wcieleń, ponieważ ego chce być jak największe, jak najlepsze. Podnieca się na myśl, że w przeszłości było kimś wielkim.

Warto zauważyć, że aktualne Twoje ciało jest tak wykształcone, że pojmujesz wiele rzeczy, których jeszcze sto lat temu nie mogły pojąć najtęższe umysły. Nie da się

zaprzeczyć, że rozwój istnieje, mimo, że nie pamiętamy mało istotnych szczegółów z poszczególnych wcieleń. Jest to ogólny rozwój świadomości globalnej.

### Utrata „Siebie”

Czy po utraceniu ego nadal będziesz "Ty"?

Ciało zostanie, pamięć zostanie, wszystko czego się nauczyłeś zostanie, umysł zostanie. Nie rozplynieś się w świetle, ani nie znikniesz stając się czystą świadomością. Dla zewnętrznego obserwatora właściwie się nie zmienisz. Nadal będziesz mógł się posługiwać mową, myślami, swoim ciałem. Jednak wewnątrz nastąpi wielka przemiana. Po uświadomieniu sobie iluzorycznej natury ego wszystko stanie się inne. Wszystkie aktualne wyobrażenia o sobie, świecie, innych ludziach, o swoich ograniczeniach i możliwościach - wszystkie wyobrażenia staną się nieważne. Zbudzi się nowy rodzaj świadomości, która jest wolna od mentalnych filtrów. Nie będziesz już patrzeć na świat z poziomu ego. Umysł przestanie oceniać rzeczywistość - nie będzie dobra ani zła. Nie będzie już smutku i warunkowych radości. Tam gdzie się znajdziesz, będzie totalna akceptacja tego, co jest. Będziesz świadom przeszłości Tego ciała, jak i swojej historii życiowej, jednak będziesz zupełnie od tego niezależny. Nie będziesz już potrzebował budować swojej samooceny na przeszłych zdarzeniach, osiągnięciach czy doświadczeniach.

Będąc zatopiony w świadomości stanie się nieważne, jak Cię nazywają, jak Cię określają - uświadomisz sobie, że to wszystko są tylko iluzje umysłu. Twoje istnienie samo w sobie jest boskie i przez nic nie określone.

\*\*\*

Wyobraź sobie, że na chwilę "twoja" dusza opuściła ciało i patrzy z kosmosu na naszą planetę. Widzi jej procesy, kwitnące życie, nieustanny ruch. Widzi jak światło opromienia naszą planetę dając jej energię - czysta miłość. Patrzysz na miliony stworzeń, które istnieją. Pojmujesz wszystko, każdą przyczynę i skutek wszelkich działań wszechświata. Widzisz nieustanną boską zmianę, ewolucję. Nagle zauważasz gdzieś na planecie swoje ciało. Jest ono częścią tego całego procesu miłości. Jednak to ciało wytworzyło osobną tożsamość. Nazwane zostało imieniem, ma w sobie pełno wyobrażeń, co do całego świata. Ciało żyje pojęciami i ocenami rzeczywistości. Określiło się i uznało, że jest odrębne. Stworzyło swoją własną tożsamość. Potraktowało wycinek całej rzeczywistości (swoje ciało) jako rzecz odrębną od całości. Nie dostrzega całego procesu, myśli, że jest samo, oddzielone od całości.

Widzisz, że tak na prawdę temu ciału nic nie grozi. Kiedy nawet umrze, będzie to część procesu. Świadomość nadal będzie wzrastała. Jest częścią całego istnienia, jest istnieniem. Jest otoczone miłością wszechświata. Ciało samo żyje, oddycha. Jednak widzisz też, jak to ciało tworzy sobie w umyśle poczucie oddzielenia, odrębną tożsamość. Boi się śmierci, myśli, że jak umrze, to wszystko zniknie. Ciągłe się boi. Ponieważ traktuje siebie jako coś odrębnego w stosunku do całego istnienia. To ciało wytworzyło mnóstwo pojęć i interpretacji. Ocenia, że niektóre rzeczy w rzeczywistości są „złe”, a niektóre „dobre”. Próbuje uciec od tych złych i osiągnąć te dobre. Tym samym zagubiło się w pojęciach i formie. Jest to pewien rodzaj snu o formie, w którym błądzi świadomość, nie widząc całego procesu.

Patrzysz nadal na planetę i widzisz miliony istot, jak mróweczki, które siebie nazwały (stworzyły sobie tożsamość) i tym samym oddzieliły się od świadomości całości. Widzisz jak walczą ze sobą za swoje urojenia (za iluzoryczne poglądy), widzisz jak pożądają, radują się, smucą, uciekają, nienawidzą różnych rzeczy. Wszystkie te działania wynikają z oceny umysłu. Wszystko to tworzą w umyśle, interpretując widziane rzeczy.

Jednak z poziomu duszy to wszystko jest nieważne. To są wymysły, które są w polu istnienia, jednak nie przysłaniają istnienia. Ty będąc ponad tym widzisz totalność procesu. Wszystko jest doskonałe i ma swoje miejsce. Cokolwiek się dzieje jest doskonałe. Tylko te ograniczone informacjami umysły oceniają i błędą chodząc po wspaniałej planecie życia.

\*\*\*

Wyobrażając sobie czystą świadomość oglądającą planetę z góry zginęło poczucie „Ja”. Cała historia życia, osobiste osiągnięcia w materii, upodobania i antypatie... Patrząc na to wszystko z poziomu świadomości globalnej (patrząc na ludzi jak na małe mróweczki, które nazwały nienazwane - czyli określiły siebie), wszystkie wymysły pojedynczych form życia wydają się iluzoryczne. Te wszystkie osobiste określenia i oceny stały się nieważne i dość błahe w porównaniu z totalnością istnienia. Choć nadal była świadomość tych iluzji, to nie było utożsamiania z nimi. Wydawały się one nieważne w porównaniu do całego procesu ewolucji i miłości. Stan ponad ego.

Utrata siebie dotyczy tylko wyobrażeń o sobie. Człowiek staje się niezależny od materii i innych ludzi. Wolny od wszystkich osądów i ocen. Nie utożsamia się z nimi i traktuje je jako iluzje. Przychodzi wolność. To porusza całym światopoglądem i wznosi człowieka na inny poziom egzystencji. Kiedy przyjdzie śmierć „mnie”, czyli sztucznej tożsamości nastanie cud narodzin świadomości totalnej. Z małej skorupki wykluje się ptak. W tym momencie świadomość wyjdzie na wolność. Stanie się całkowicie nienależna od wszelkich myśli i sztucznych ocen dotyczących ciała. Wokoło będzie cisza istnienia, cokolwiek się stanie.

Jeśli na daną chwilę jesteś przywiązany do wymysłów ego, stanowią one dla Ciebie prawdziwą rzeczywistość, to żyjesz w iluzji. Jeśli widzisz, że wymysły i określenia umysłu nie koniecznie są prawdziwe, masz szansę uwolnić się od tego przywiązania. Nie chodzi o to, żeby porzucić ten świat stając się samotnikiem. Odrzucając iluzje nie odrzuca się świata. Nie traci się tego, co się do tej pory zyskało, nie traci się przyjaźni, swoich osiągnięć... nic się nie traci. Jest tylko jedna diametralna różnica - w stanie ponad ego jest się wolnym od wszystkiego. Nie ma utożsamiania się z wymysłami i iluzjami. Można nadal żyć takim samym życiem, jednak nie ma napięć. Wymysły nie stanowią rzeczywistości ostatecznej, dlatego można się nimi bawić.

Nie trzeba więc wybierać między ego, a duchowością. Duchowość nie musi oznaczać porzucenia tego świata. Jest to uświadomienie sobie, że iluzje i wymysły (choć same w sobie mogą być ekscytujące lub budzące lęk) nie stanowią rzeczywistości ostatecznej. Można z nich korzystać jak z narzędzi do poruszania się w tej cywilizacji, jednak bez utożsamiania się z tymi narzędziami.

Kiedy kowal złamie młotek wie, że to tylko młotek i nie tworzy sobie z tego bólu. Nie utożsamia się z narzędziem. Kiedy człowiek zauważy, że coś nie spełniło jego oczekiwań (np: miłość zakończyła się bolesnym rozstaniem), tworzy sobie z tego ogromny ból, ponieważ utożsamia się z narzędziem, jakim jest umysł. A umysł jest w chwili porażki "złamany".

Wymysły ego mogą nadal być użyteczne, jako narzędzie. Chodzi o tą wewnętrzną wolność od narzędzia, które nie stanowi ostatecznej rzeczywistości.

### Moralność śmierci

\*\*\*

- „ - Tato, tato... chciałbym żyć wiecznie! - krzyczy synek polityka.  
- Ależ to niemożliwe, nikt nie żyje wiecznie. - odpowiada tatuś.  
- Tato, ale pani na religii powiedziała, że Jezus zmartwychwstał i żyje wiecznie!  
- Widzisz synku, Jezus miał odpowiednie znajomości, poparcie... i jakoś się wkręcił.  
”

\*\*\*

Wszechświat niczego nie ocenia. Wszystko co istnieje, istnieje w pewnym celu i jest doskonale samo w sobie. Jest to pełny proces, który nie jest zły czy niedoskonały. Tylko umysł ocenia, że niektóre rzeczy są złe. To umysł wytworzył dualizm dobra i zła. Dla ewolucji wszechświata nic nie jest złe, wszystko ma swoje miejsce i jest

"potrzebne". Nikt we wszechświecie nic nie ocenia. Cała natura akceptuje siebie i wszystko co jest w jej polu ma swoje miejsce.

Przykładowo umysł określa zabijanie jako złe i niemoralne. Nie jest złe. Określił tak na podstawie twierdzenia, że śmierć jest zła. Sama śmierć jest zmianą ruchu energii (światła). Śmierć jest czysta sama w sobie. Umysł nazwał zabiciem pewne zdarzenie w rzeczywistości. Zabijanie nie jest niemoralne. Po prostu istnieje. Kiedy zwierzę zabija inne zwierzę - jest to naturalne. To czysty proces rozwoju natury. Kiedy dzikie zwierze zabija, robi to dla własnego przetrwania. Może powstać pytanie, dlaczego świadomość wykształciła takie formy, by zabijały inne formy? Odpowiedź jest prosta. Dlatego, że chciała doświadczyć pewnych specyficznych wibracji, w tym wypadku wibracji lęku i walki.

Kiedy człowiek zabija inne zwierzę, kwestia jest już sporna. Umysł dopatruje się czegoś złego, czy niemoralnego. Kiedy człowiek zabija innego człowieka, umysł ocenia to coś jako bardzo złego. Wiele religii nałożyło kary za zabijanie ludzi. Jeśli ktoś chce zabijać i tak go nikt nie powstrzyma. Wolna wola. Jeśli potrzebuje doświadczać zabijania, niech doświadcza.

Warto spojrzeć na tą sprawę zupełnie czysto i bez ocen umysłu. Energia ciągle krąży. Nieustannie się zmienia. Niektóre stworzenia pobierają energie z roślin, inne ze zwierząt. Tak czy inaczej, wszystko ulega przemianom. Kiedyś i tak ciało umrze i odda energię wszechświatu, nieważne czy to ciało rośliny, czy zwierzęcia. Nieważne też czy zostanie zjedzone, spalone czy uschnie w ziemi. Wszystko i tak krąży w nieustannym procesie wymiany energii. Tylko człowiek ocenił, że jakoby mięso jest gorsze do jedzenia niż roślina... Choć to ma swoje uzasadnienie w tym, że mięso roślin jest czystsze energetycznie, ponieważ nie zawiera w swoim polu uczuć i emocji, tak jak mają to zwierzęta. Tu znów przychodzi wybór możliwości doświadczenia. Jeśli ktoś chce doświadczyć bólu, lęku, pomieszania, niech zrodzi przyczynę. Skutek sam nastąpi. Jeśli ktoś zabija, tworzy sobie taką, a nie inną przestrzeń. Będzie to przestrzeń pełna niskich energii. Nie jest to złe. Jednak jest niemile, szczególnie jeśli człowiek nie jest świadomy.

Na aktualnym etapie ewolucji człowiek jest w stanie porzucić zabijanie na korzyść uczucia miłości. Jest to wspaniała możliwość z reguły nie dostępna dla „niższych” stworzeń w ewolucji. Jest wolną wola, czy zabijać, czy nie. Natura dostarcza nam jedzenia w odpowiednich ilościach. Tu tylko kwestia wyboru.

Istota, która pozna smak miłości wszechświata, nie potrzebuje zabijać. Wchodzi ona na poziom współczucia i głębokiego zrozumienia istnienia. Z takiego poziomu nie zanurza się w emocje nienawiści. Zamiast walczyć - akceptuje, zamiast zabijać - kocha. Jest to Twój indywidualny wybór, w jakich wibracjach się obracasz. Czy są one pełne lęku i nienawiści, czy miłości i spokoju. Nic tu nie jest lepsze, nic gorsze. Kwestia w tym, czego chcesz teraz doświadczać.

Istota ludzka intuicyjnie wie, że zabijanie jest niekorzystne. Nawet jeśli nie rozpatrywać tego logicznie, w głębi czuć niechęć do zabijania. Świadomość zna po

prostu wibrację nienawiści i nie potrzebuje jej doświadczać. Doświadczyła jej wiele razy, dlatego nie potrzebuje na ten moment zabijać. Idąc za intuicją, człowiek by nie zabijał. Mimo to aktualna cywilizacja żyje w nieświadomości. Otacza się snem o oddzieleniu. Dlatego sztuczna tożsamość każe zabijać. Warto się z tego przebudzić.

Powstało wiele wojen. Organizm, w którym każda komórka ma działa bez poczucia jedności jest organizmem samodestrukcyjnym. Jeśli komórki nie działają dla wspólnego dobra, organizm ulega zniszczeniu. Tak właśnie dzieje się z ówczesną cywilizacją. Każdy człowiek śni o oddzieleniu i własnej, sztucznej tożsamości. Dzięki tej iluzji niszczymy siebie nawzajem. Niszczymy naszą planetę i inne gatunki. Nie jest to złe, czy niemoralne. Jeśli taki jest wybór, wszechświat to akceptuje. Warto zadać sobie pytanie, czy tego naprawdę chcemy?

Wiele smutku i rozpacz przynosi naszemu społeczeństwu śmierć. Odejście bliskiej osoby, krewnego, przyjaciela - wszystkie te zdarzenia są często trudnym i pełnym cierpienia doświadczeniem. Ludzie, którzy doświadczyli śmierci bliskiej osoby najczęściej bardzo cierpią. Uważają śmierć za coś bardzo złego, szczególnie jeśli śmierć nastąpiła w okresie młodości bliskiej osoby. Warto się przyjrzeć śmierci. Dostrzeżenie tego procesu z innej perspektywy może uwolnić od cierpienia.

Śmierć nie jest niczym złym. Jest to przemiana energii wszechświata. Całą kwestię cierpienia z powodu śmierci stworzył umysł. To on, na podstawie oceny przywiązał się do danej osoby. Postawił warunki szczęścia. Jeśli jest przyjaciel, daje mi szczęście. Jego cechy i właściwości przynoszą mi szczęście. Jeśli ta osoba umrze, nie będzie już tego, co ona mi daje. Dlatego powstaje smutek, poczucie utraty. Jednak co naprawdę stracił umysł? Stracił obietnicę możliwości doświadczenia szczęścia przez tą osobę. Już tej osoby nie ma, odeszła, dlatego nie będzie mi dawała szczęścia. Ego płacze nad sobą.

Dusza, która odeszła pozostawiła na ziemi swoje ciało. Zatopiła się w przemianie energetycznej wszechświata. Podążyła z falą życia. Jest to dla niej naturalne i korzystne. Dlaczego więc płakać i się smucić? Cierpienie przychodzi wtedy, kiedy ego uzależnia się od danej osoby. Im większe uzależnienie, tym większe cierpienie. Świadomość ciągle patrzy z punktu widzenia sztucznej tożsamości. Śmierć postrzega jako wszelki koniec, a w tym pozbawienie możliwości doświadczenia szczęścia. Umysł boi się śmierci, boi się tego nieznanego, co wszystko kończy. Boi się, że już nigdy nie będzie mogło doświadczać szczęścia. Ponad ego śmierć nie istnieje.

Jesteś wszechświatem, który nieustannie się zmienia. Jesteś świadomością wszechświata, które przejawia się w pewnym stworzonym ciele. Nie jest ważne czy to ciało żyje fizycznie, czy leży martwe. Wszechświat nadal jest świadomy siebie. Ta świadomość nie ginie. Po prostu nie przejawia się już w tym martwym ciele. Ty jako przejaw wszechświata jesteś nieśmiertelny. Umiera tylko ciało, a wraz z nim sztuczna tożsamość, do której tak przywiązało się ego.

Kiedy poczujesz, że jesteś częścią totalnego procesu miłości, śmierć stanie się niestraszna. Będzie ona częścią ciągłego i nieustannego ruchu energii. Oczywiście ciało może nadal reagować lękiem na śmierć, czy na ból. Jest ono wyuczone i uwarunkowane.

Minie wiele czasu, zanim ciało nauczy się przejawiać w całkowitym luzie i otwartości na wszelkie zdarzenia. Jednak zanim to nastąpi, mentalnie już można się uwolnić od cierpienia spowodowanego śmiercią. Wystarczy uświadomić sobie cały proces, wychodząc ponad ograniczoną, sztuczną tożsamość.

### Wieczność i przemijanie

Sama tożsamość człowieka jest iluzoryczna. Nadana przez umysł, wymyślona. Pojęcie „Ja” jest tylko zbiorem myśli o tym ciele. Ciało jest zbiorem atomów, a umysł nadał mu nazwę i wszelkie określenia. Tak powstałeś „Ty”. Czy przeraża Cię rozwianie iluzji? Tak, jeśli iluzja jest dla Ciebie prawdą ostateczną. Jeśli się z nią utożsamiasz przeraża Cię wszystko, co tyczy się naruszenia Twoich wyobrażeń.

Warto spojrzeć na to stwierdzenie -> Twoja dusza jest wieczna, ciało przemijające.

Wszystko co się tyczy ciała jest przemijające. Nazwa ciała (imię), określenie ciała (ładne, brzydkie, grube, chude, inteligentne, głupie, twarde, miękkie...), rzeczy należące do ciała... wszystko to przeminie. Cała materia jest przemijająca. Trwa w ciągłym ruchu. Również każde uczucie, które przychodzi i odchodzi, każda myśl w polu mentalnym - przemijają. Tego się trzyma ego, rzeczy przemijających. Dla ego ważna jest pozycja społeczna aktualnego ciała, wygląd aktualnego ciała, rzeczy, które aktualne ciało rzekomo posiada. Sztuczna tożsamość trzyma się tego, co przemija. Próbuje znaleźć stabilność w rzeczach całkiem niestabilnych. Stąd się bierze nieustanna walka.

Wszystkie rzeczy doczesne są dla umysłu egotycznego bardzo ważne. Stają się rzeczywistością ostateczną. Ego utożsamia się z nimi, próbując tworzyć z nich swoją ciągłość. Z ciała, posiadanych rzeczy, posiadanych myśli, historii życia - ego tworzy swój własny świat. Ten świat wydaje się taki realny, że staje się rzeczywistością prawdziwą. Jedyne problem w tym, że ta rzeczywistość jest zbudowana z nietrwałych rzeczy - sama w sobie też jest więc nie trwała. Stąd wszelki lęk przed śmiercią i utratą. Ego myśli, że cała rzeczywistość zostanie uśmiercona. Dlatego też tak straszna wydaje się śmierć ciała. Jest to wtedy śmierć rzeczywistości ostatecznej. Mimo to jest ono dla wszelkich rzeczy naturalne. Jest to nieustający proces przemiany energii. Przemijanie ciała jest naturalne, nikt w przyrodzie nie robi z tego problemu.

Istnienie wszechświata jest względem ego trwałe. Świadomość jest trwała. Ona nie przeminie, chociażby wszelkie zewnętrzne rzeczy zmieniły się w co innego. Ta świadomość istnienia obserwuje cały proces przemiany energii. Początki i końce. Obserwuje i doświadcza nieustannego ruchu. Jest wieczna. Tylko ego wydziela pewne części rzeczywistości i określa początek i koniec. Tak jak w przypadku narodzin ciała (czyli pewnej transformacji energii) ego określiło początek swego życia.



Wszystko co się tyczy duszy, jest wieczne. Jest to świadomość wszechświata. "Twoja" dusza łączy się z innymi duszami w coś co można nazwać Bogiem. Jest to tak naprawdę całokształt istnienia rzeczywistości, która przejawia się również za pomocą Twojego ciała. Twoja świadomość ma to samo źródło, co świadomość innych istot. Na pewnym poziomie wszyscy są tym samym źródłem. Dusza, świadomość nie przemija. Ciągłe trwa i doświadcza. Z poziomu duszy aktualne ciało stanowi cząstkę całości. Dusza raduje się doświadczeniami ciała, jakiegokolwiek by one nie były. Dusza jest bezpieczna i nie może zniknąć czy zginąć. Stanowi część wszechświata. Jest nieśmiertelna i niezniszczalna. Nieustannie trwa i doświadcza. Odpocznij więc. Nic nie może się stać złego. Wszystko jest doskonale bezpieczne.

Kiedy cząstka świadomości, która przejawia się za pomocą Tego ciała uświadomi sobie swoje pochodzenie (że tak naprawdę jest nieśmiertelną duszą), wszystko stanie się inne. Staniesz się zupełnie otwarty na wszechświat i wszelkie zdarzenia. Ponieważ jesteś już bezpieczny. Ciało oczywiście może umrzeć, jednak nie będzie to coś strasznego i ostatecznego. Będzie to naturalny proces przemiany formy. Nie będzie Cię przerażało, że to ciało i cała tożsamość rozplynie się. Ponieważ nie będziesz się już z nim utożsamiał. Nie będzie iluzji, że ciało to "JA". Ty jesteś całą totalnością wszechświata.

Właściwie można powiedzieć, że każdy ma SWOJĄ duszę. Wtedy wyraźnie widać ciągłość we wcieleniach. Jeśli Ci to pomoże w zrozumieniu przyjmij, że każdy ma swoją nieśmiertelną duszę. Tylko warto pamiętać, że dusza nie ma cech ego (nie ma cech tożsamości) i stanowi jedność ze wszystkimi innymi duszami.

### Iluzja umysłu, a motywacja.

Iluzje umysłu warto dobrze pojąć. Jeśli stwierdzisz nagle, że wszystko jest iluzją i nie ma znaczenia, może Cię ogarnąć apatia i niechęć do życia - bo po co żyć, skoro nic nie ma znaczenia? Takie pytania pojawiają się często u ludzi, którzy próbują pojąć iluzję ze swojego aktualnego poziomu percepcji. Wychodzi czasem z tego pomieszanie i niezrozumienie. Aby pojąć to właściwie, warto zmienić swój punkt widzenia. Spójrzeć na to z innej, nieuwarunkowanej strony.

Wiele systemów rozwoju duchowego dąży do pozbycia się ego. Pozbyć się ego? Pozbyć się wszelkich doskonałych systemów obrony, działania i analiz? Pozbyć się znanego i bezpiecznego systemu życia? I tak bez tego wszystkiego rzucić się w nieznaną wszechświat? To wydaje się w sumie niepotrzebne. Tak jest i już. Po co to zmieniać? Przecież ego zakłada też pozytywne strony: wysoka samoocena, przebojowość, kreatywność, potrafi doprowadzić nas do szczęścia (przynajmniej tak się wydaje). To wszystko prawda, jednak te rzeczy są tylko wyobrażeniami. Co więcej, często

przeszkadzają żyć. Prawdziwe życie na wolności, zaczyna się zaraz poza uwarunkowaniami ego. Wchodzi się w pole nieograniczonych możliwości. Nic już nie jest takie samo.

Motywacja do działania często pochodzi z niewłaściwych źródeł. Ego motywuje się posługując się lękiem. Boi się, dlatego stara się działać, by zapobiec straszynom rzeczom w przyszłości. Boi się porażki, cierpienia, ośmieszenia, straty, a przede wszystkim śmierci. Człowiek nie chce cierpieć, dlatego stara się zmienić swoją przyszłość. Używa do tego swojego ego.

Czasem umysł motywuje wyobrażeniem szczęścia w przyszłości. Z wyniku analizy doszedł do wniosku, że jeśli popracuje w odpowiedni sposób, to prawdopodobnie osiągnie szczęście. Człowiek działa motywując się marzeniami i pragnieniami. Nie jest to nic złego, jednak jeśli szczęście jest w przyszłości, to nie ma go w teraźniejszości. Tu tkwi cały problem.

Wiele osób rozwijających się duchowo, rozwija tylko swoje ego. Dążą oni do szczęścia (oświecenia) w przyszłości. Pozbywają się negatywnych stron swojego „ja” zastępując je często pozytywnymi wyobrażeniami. To budowanie ego, tyle że z innych jakościowo myśli. Nadal jest pojęcie „Ja” i „moje”. Nadal jest dualizm świata. Przy takim rozwoju motywacją staje się nadzieja na lepszą przyszłość. Nie jest to złe, ponieważ gdyby nie było nadziei, nie było by sensu nic robić. Co prawda nadzieja i oczekiwanie na szczęście w przyszłości - to nadal iluzja. Ego nadal przysłania prawdziwą boską rzeczywistość „tu i teraz”. To dlatego, że człowiek utożsamia się ze swoim umysłem. Tu tkwi cała tajemnica.

Jeśli jednak jeszcze nie nastąpiło totalne porzucenie ego, wtedy zmiana iluzji na korzystniejszą okazuje się bardzo trafną drogą. Można powiedzieć, że zmiana wyobrażeń jest skutecznym sposobem na rozwój ludzi zbyt mocno siedzących w świecie cierpienia. Kiedy nie ma wyjścia, nie ma możliwości zobaczenia swego ego i wyjścia ponad nie, wtedy jedyną drogą okazuje się zmiana swoich własnych iluzji. Jest to bardzo skuteczna metoda. Przykładowo afirmacje bardzo się sprawdzają by zmienić swój punkt widzenia. Dlatego nie warto tych metod negować. Są one skuteczne i pomagają wielu ludziom, nawet tym, którzy myślą, że wyszli ponad ego. Co więcej, afirmacje, czy medytacje są technikami umożliwiającymi porzucenie całego systemu wyobrażeń o świecie. Warto z nich umiejętnie korzystać, a osiągnie się na drodze wspaniałe rezultaty.

Będąc ponad ego można osiągnąć nieuwarunkowane stany szczęścia i miłości. Stan ponad ego sprawia, że żyjemy w chwili obecnej i w pełni jej doświadczamy. Nie ma ograniczeń. Czy może być coś pełniejszego? Oczywiście zanim stanie się to doświadczeniem, warto uświadomić sobie czym to ego jest, zrozumieć i odkryć jak działa. Poczynamy je dostrzec i poluzować jego więzy. Czy wreszcie puścić się całkowicie i oddać boskości istnienia.

Czy doświadczasz rzeczywistości w sposób całkowicie czysty i całkowity? Czy dostrzegasz piękno chwili? Czy czujesz tę ogromną prawdziwość i esencję życia patrząc na kwiat? Czy idąc przez park ogarnia cię niewypowiedziana i błoga radość z uczestnictwa w cudownym procesie życia? Czy czujesz, że jesteś głęboko zjednoczony z życiem, naturą i wszechświatem? Czy Twoje serce wypełnia bezwarunkowa i nieograniczona miłość do innych osób (nawet wrogów), do całego wszechświata? Czy jesteś całkowicie wolny od opinii innych tak, że nic i nikt nie może Cię wyprowadzić ze stanu błogości i spokoju? Czy jest możliwe, byś był tak naturalny i prawdziwy jak dziecko? Żebyś był wypełniony żywą, boską spontanicznością i radością tworzenia... Jesteś, tylko nie zdajesz sobie z tego sprawy. Wystarczy zmienić punkt widzenia. Przejrzeć ograniczenia ego i wyjść ponad nie. To wszystko jest możliwe w tej chwili. Cała kwestia w tym, czy Twój światopogląd na to pozwala. Uwierz więc i doświadczaj.

Wtedy przychodzi zupełnie inna jakość motywacji. Nie ma już starania się o osiągnięcie celu w przyszłości. Nie ma już ucieczki od Aktualnej Rzeczywistości. Ponad ego jest czyste istnienie. Robi się to, co się robi. Po prostu się jest. Bez żadnego przywiązania i wyobrażeń. Wszystko wtedy jest doskonałe. Cokolwiek robisz jesteś przepełniony życiem i energią. Ta motywacja pochodzi ze źródła doświadczania. Doświadczasz tego, co przychodzi lub tego co wybierasz. Jesteś wtedy świadomością, która doświadcza boskości. Wchodzisz w wieczny moment boskości. Całe działanie jest oparte na radości z istnienia i świadomości. Już teraz tworzysz taką rzeczywistość, jaką chcesz. Już teraz możesz zmienić swój punkt widzenia i dostrzec w teraźniejszości przejaw totalności istnienia.

Cała kwestia dotycząca iluzji jest prosta. Wystarczy zauważyć, że wszystkie określenia umysłu są iluzją i nie przywiązywać się do nich. Najważniejsze jest w tym właśnie nieprzywiązywanie się i wolność od tych pojęć. Można nadal posługiwać się wymyślonymi pojęciami, jednak być od nich wolnym. Można nadal rozmawiać z ludźmi słowami, można używać myśli, interpretować, spotykać, bawić się... wszystko jest takie samo, mimo to wewnątrz panuje już głęboki luz. Uniezależnienie się od tych pojęć, brak przywiązania. W takim układzie nic nie może sprawić bólu, za to wszystko może dawać radość. Jest się naprawdę stabilnym wewnątrz.

W tej chwili większość ludzi jest uzależniona od iluzji. Traktują swoje wymysły umysłu jako prawdę ostateczną. Dlatego przykładowo, kiedy jedna istota powie słowa "Już cię nie kocham", w umysłach ludzi powstaje interpretacja, że ich świat się skończył, powstaje smutek, rozpacz, żal - takie właśnie energie wzbudzają ludzie w swoich ciałach, tylko dlatego, że zinterpretowali po swojemu rzeczywistość. Ta interpretacja wydaje się im prawdziwa, jednak jest tylko interpretacją, iluzją. Inny człowiek mógłby to zinterpretować inaczej.

Wewnętrzna wolność od wymyślonego świata pojęć tworzy pewną przestrzeń, gdzie całe życie staje się swobodne i lekkie. Wtedy dopiero przychodzi radość, która zmienia dotychczasowe życie w zabawę. Ponieważ nic już nie jest w stanie zagrozić, nic nie jest w stanie zranić wewnątrz. Związki międzyludzkie wchodzą wtedy w inny wymiar, gdzie cokolwiek się stanie jest dobre. Wtedy dopiero zaczyna się działanie.

Wtedy życie zakwita pełnią możliwości i wszystkimi możliwymi kolorami. Poczuj jego zapach.

### *Medytacja - Bez kontroli.*

Czym jest dla Ciebie kontrola? Czujesz, że jesteś całkowicie Sobą? To ważne pytania, na które warto sobie odpowiedzieć, aby polepszyć jakość swojego życia. Kontrolujemy najczęściej z lęku przed byciem totalnie prawdziwymi i wolnymi. Ego nie porzuca kontroli nad sobą i światem. Boi się zaufać procesowi miłości wszechświata. Boi się oddać całkowicie boskości istnienia. Boi się być całkowicie wolne. Taka wolność oznacza stan bez ego.

Zawsze pamiętaj, kim jesteś i niech to przekonanie nie opuszcza Ciebie ani przez chwilę. Czy wiesz, kim jesteś? Być może słyszałeś, że każdy z Nas to cząstka Boga, istota o wolnej woli i w pełni doskonała. Jednak jak się z tym czujesz? Jeżeli próbujesz być sobą, to już nie jesteś. Dążysz bowiem do innego stanu niż ten który jest teraz. Jeśli próbujesz kontrolować bycie sobą, to naturalna spontaniczność już nie istnieje.

Tu i teraz oczekujesz bycia kim innym. Pragniesz osiągnąć coś, co jest w przyszłości. Jednak to się nigdy nie skończy, przyszłość istnieje tylko w Twoim umyśle. Nie ma drogi do żadnego z nas. Już jesteśmy sobą. Wszelkie wysiłki podjęte w celu bycia sobą nic nie dadzą. Każdy z nas to czysta boska jaźń.

W ciszy, w terażniejszości poznasz siebie.

Kiedy umysł, ciało i boskość staną się jednością wszystko nabierze innego sensu i wartości. Nieskończona siła i radość – możesz wszystko. Oświecenie jest teraz. Kiedy pozwolisz boskości w pełni przejawiać się i poddasz jej umysł i ciało, nic już nie będzie takie samo.

Oświecenie jest w Tobie. Nie ma niczego co musisz osiągać. Uświadom sobie jedynie kim jesteś i niech ta świadomość rozświetli wszystko wokół. Wszystko jest boskością, więc pozwól sobie płynąć. Pozbądź się wszelkich napięć i oporów przed zaufaniem dla tej wspaniałej życiowej energii.

Materia także jest tym jedynym. Możesz działać, możesz nie robić nic. To do Ciebie należy wybór. Nie zmieni to faktu, że nadal doświadczasz, nadal płyniesz na fali życia i miłości.

Nawet jak nic nie robisz przejawiasz się w materii, wszystko jest Twoim dziełem i dla Ciebie. Wszystko więc jest boskie. Nie kontroluj, nie oceniaj swego zachowania, nie myśl co powiedzą inni. Zdaj się na miłość.

Ciągle jesteś tą samą istotą. Przeżywaj każdą chwilę bez oddzielenia. Ciało, dusza i umysł. Świat wewnętrzny i zewnętrzny. Brak kontroli to przyjemność i całkowite rozluźnienie, zaufanie i wolność. Wiesz co jest dla Ciebie najlepsze. Nie krzywdzisz. Życie pełnią, bez kontroli to boskie życie. Pozwól płynąć innym, tak jak oni tego chcą. Ty także jesteś falą w nieograniczonym oceanie miłości.

*„Widzę swoje ciało jako świetlistą powłokę. Ciało, które nie ma żadnych ograniczeń. Jest przejawem piękna, wszystkich boskich cech. Kształtuje je z miłością, przejawiam się bez kontroli. Czuję, że jestem częścią całości wszechświata. Jestem jednością ruchu energii. Światłem, które nieustannie przejawia swoje istnienie. Wszystko jest w porządku, nie muszę kontrolować ani oceniać. Cały wszechświat płynie w jednym harmonijnym ruchu. Jestem totalnie otwarty na ten ruch i swobodnie za nim podążam. Jestem całkowicie wolny i bezpieczny.*

*Pozwalam innym na tę samą wolność i wybory. Akceptuję inność innych i pozwalam im na wszystko. Mogą mieć inną drogę. Widzę innych jako przejaw tego samego światła, którym jestem. Wszystko jest stworzone przez jeden proces miłości. Wszystko ma swoje miejsce i swój czas. Wszystko jest w porządku. Akceptuję to. Widzę piękno tego świata. Widzę także, co mogę robić tutaj w materii. Boskość istnienia przedstawia mi same najlepsze rozwiązania.,,*

Na koniec możesz poprosić o oczyszczenie, skupiając się na całości istoty, którą jesteś. Włączając w to ciało i umysł. Na rozwój świetlistej świadomości istnienia ma wpływ wiele czynników. Możesz spacerować bez żadnego celu, wykonywać wszystkie inne czynności, ale zadając sobie pytanie: kim jestem? Zadawaj sobie pytanie tak długo, dopóki sam nie poznasz prawdy. Kim jest ten, który zadaje pytanie? Kim jest ten, który myśli że jest kontrolowany lub ograniczony?

Przykład modlitwy o uwolnienie spod egotycznego kontrolowania umysłu:

*"Proszę Cię boskie źródło istnienia o prowadzenie w tej modlitwie. Oddaję się teraz całkowicie Twojemu prowadzeniu. Ufam Twjej czystej miłości. Roztapiam się w niej i kocham.*

*Niech nastąpi uzdrowienie mojego ciała z wszelkich napięć i blokad. Boskości wszechświata, odejmij z ciała wszystkie lęki i opory, które przeszkadzają doświadczać radości. Odejmij wszelkie blokady i chęci kontroli. Odejmij wszystko to, co negatywne i niepotrzebne. Niech to wszystko spłynie ze mnie i rozpuści się w świetle.*

*Już teraz, z Twoją boską pomocą, wybieram czyste istnienie. Przebaczam wszystkim istotom, które ograniczały mnie i blokowały.*

*Przebaczam wszystkim, którzy nauczyli mnie ograniczeń i kontroli. Przebaczam całkowicie i jestem już wolna. Dziękuję Ci boskie źródło istnienia, że wspierasz mnie w każdym momencie. Nie muszę już niczego kontrolować. Wszystko jest w doskonałym miejscu. Mogę odpocząć.*

*Jestem Sobą. Pozwalam, aby czyste światło wypełniło mnie i oczyściło ciało i umysł. Niech czyste światło usunie z ciała wszelkie blokady i napięcia nie pozwalające mi się swobodnie przejawiać. Niech to czyste światło usunie wszelkie blokady energii. Wszystko już płynie swobodnie. Już teraz poddaję się bez kontroli temu światłu. Już teraz wypełnia mnie swoboda i spontaniczność. Dziękuję.*

*Boski ruch sprawia, że mój umysł rezygnuje z kontroli. Rezygnuje z ograniczeń i wszelkich niepotrzebnych wyobrażeń. W zamian za to, wszechświat wypełnia mnie czystą radością istnienia, spontanicznością i światłem.*

*Wybaczam sobie, że kontrolowałam siebie i innych. Wiem, że już teraz zasługuję na miłość i na doświadczanie jej w materii. Zasługuję na wszystko, co najlepsze. Działam w jedności z boskością, więc wszystko jest w porządku.*

*Pozwalam na pełne otwarcie mojej świadomości . Już teraz uświadamiam sobie kim jestem. Widzę to jasno i czysto. Moja świadomość, umysł, ciało jednoczy się już w pełni z jedynym istnieniem. Dziękuję Ci boskie źródło istnienia. Doświadczam całą sobą. Bez kontroli. Jest mi z tym wspaniale."*



## 6. Oświecenie

„Pewnego razu bardzo ambitny mnich postanowił urzeczywistnić oświecenie. Bardzo mu na tym zależało, dlatego całymi dniami i nocami uporczywie medytował siedząc w zazen.

Widząc to mistrz podszedł do niego i rzekł: „Jaki jest cel twojej praktyki zazen?”

Uczeń odpowiedział: „Moim celem jest stanie się Buddą”.

Na to mistrz podniósł dachówkę i zaczął polerować ją na kamieniu przed pustelnią.

Tworzyło to nieznośny hałas, więc uczeń po chwili spytał: „Co czynisz, mistrzu?”

Nie przerywając swej pracy mistrz odparł: „Poleruję dachówkę, aby stała się lustrem.”

Uczeń pełen zdziwienia rzekł: „Jak można sprawić, by przez polerowanie dachówka stała się lustrem?”

Mistrz odpowiedział: „Jak można stać się Buddą, praktykując zazen?!”

### Pojęcie oświecenia.

Człowiek wstępując na drogę rozwoju duchowego tworzy nowe wyobrażenia. Ludzie rozwijający się duchowo tworzą się nowe cele, nowe pragnienia. Od mistrzów przejmują się wyobrażenia o oświeceniu, mistrzostwie, radości, miłości, jedności. Wtedy zaczyna się pewien proces gonitwy. Chęci osiągnięcia czegoś, co realnie nie istnieje i jest wyobrażeniem.

Oświecenie nie istnieje. Ten stan, który nazywa się oświeceniem jest wyobrażeniem w umyśle. Na podstawie słów innych, umysł stworzył mentalny obraz oświecenia, czyli stanu, który rzekomo się kiedyś przytrafi i zakończy wszelkie problemy. Oświecenie może być też próbą "bycia lepszym od innych". Czyli

korzystaniem z boskich mocy, które rzekomo kiedyś staną się „moją własnością”. Jest to bardzo interesujące dla umysłu, który lubi wyzwania.

Oczywiście można trwać w tych myślach o spełnieniu w przyszłości. Oczywiście można próbować się rozwijać, medytować, afirmować. To wszystko tworzy ruch w przestrzeni, który zmienia istotę ludzką. Jest to ruch naturalny, tak jak naturalny jest rozwój całego wszechświata. Nie ma nic złego w intencjonalnym staraniu się i dążeniu do swego celu. Cała kwestia w tym, że już teraz rozwój trwa w Tobie naturalnie. Czy z tym walczysz czy nie, naturalny rozwój jest faktem. Już teraz wszystko dzieje się w kierunku nadanym przez boskość natury. Już w tym uczestniczysz, po co przyśpieszać i walczyć o coś, co i tak jest nieuniknione. Zaakceptuj więc, że jesteś już na swoim miejscu w rozwoju. Opadną wszelkie napięcia.

Oświecenia nie da się wymedytować ani wyafirmować. Ego pragnie kupić oświecenie używając jednego z dostępnych znanych mu środków - medytacje, afirmacje, modlitwy, oddanie się Bogu. Próbuje za wszelką cenę, jednak nadal "coś jest nie tak". Jest to tylko złudna gra umysłu, która nijak do oświecenia nie doprowadzi. Oczywiście zmienia energetyczne pole człowieka w pewnym kierunku. Jest to pewien ruch i jest on naturalny.

Czym więc jest oświecenie?

Dla każdego może być czym innym. Właściwie jest tylko słowem, które wzbudza określone reakcje. Tylko od Ciebie zależy, czym jest Twoje oświecenie. Od Ciebie i od ludzi Cię oceniających. Takie oświecenie jest w sumie niewarte, jeśli zależy od oceny umysłów.

Umysł wyróżnia różne stany świadomości. Wydziela z całego pola wibracji i swoich doświadczeń najróżniejsze stany świadomości i ocenia je. Porównuje ze sobą czy z wyobrazeniami o stanach świadomości innych ludzi. Z całego swego doświadczenia wydziela stany niskiej świadomości i wysokiej świadomości. Stany wysokiej świadomości utożsamia z oświeceniem. Na zasadzie porównania stwierdza też, że aktualnie nie znajduje się w upragnionym stanie. Dlatego twierdzi, że oświecony nie jest. To również jest zależne od subiektywnej oceny.

Oświecenie według większości ludzi jest pewnym wysokowibracyjnym stanem, który się po prostu przydarza. Jest to w pełni świadoma akceptacja tego, co jest. Ten stan powstaje naturalnie i spontanicznie. Można powiedzieć, że nie masz na to wpływu. Po prostu może nagle się zdarzyć, że obudzisz się oświecony. Czyli taki, jaki zawsze chciałeś być.

Zamiast czekać na przyszłe zdarzenie, można też spróbować czego innego. Wystarczy wyjść ponad wszelką wiedzę o oświeceniu. Ponad wszelkie oceny i uwarunkowania względem rzeczywistości. Nawet jeśli tego nie doświadczasz - nie musisz. Jesteś jaki jesteś. Doświadczasz własnego subiektywnego wszechświata. Doświadczaj więc świadomie, sprawdzaj, działaj, istniej... Bez przywiązania i celu. Doznawaj piękna teraźniejszości w pełni. Oświecony nic innego nie robi. Jesteś



otoczony. Kwiaty kwitną, chmury przesuwają się po błękitnym niebie. Wszechświat jest doświadczeniem piękną.

Każdy stan, który istnieje w tej chwili jest doskonały. Nie ma innego. Tylko ego, na podstawie przeżytych zdarzeń (czyli na podstawie myśli o przeszłości), określa że terażniejszy stan świadomości doskonały nie jest. A przecież już istniejesz i jesteś świadomy (czegokolwiek). Już w tej chwili doświadczasz istnienia, cokolwiek byś nie zrobił. Doświadczasz go na różne sposoby, żaden sposób doświadczenia nie jest gorszy czy lepszy. Wszystko znajduje się w polu doświadczenia i jest dokładnie na swoim miejscu. Porzucając wszelkie oceny wszystkie stany świadomości będą same w sobie doskonałe. Nie trzeba już szukać czy utrzymywać niespełnienia z powodu danego stanu. Kiedy przyjdzie odpowiedni moment wibracyjny, stan świadomości się zmieni. To będzie również w porządku. Będzie zupełnie naturalne.

Nie ma takiej zasady w naturze, która twierdzi, że nie jesteś oświecony. We wszechświecie nie ma nic świadczącego o tym, że nie jesteś oświecony. Więc może jesteś? Wszystko zależy od tego, jak Ty to czujesz. Jeśli czujesz, że jesteś - Twój subiektywny wszechświat przybiera formę oświecenia. Jeśli czujesz, że nie jesteś - po prostu nie jesteś. Nadal masz pewne pragnienia, nadal coś jest nie tak. Nadal dążysz do celu w przyszłości. Cały czas brak akceptacji Aktualnej Rzeczywistości. Taka jest natura umysłu. Warto to zauważyć.

Twoje postrzeganie zależy tylko od Ciebie. Nikt Ci nie każe być oświeconym, nikt też nie każe być nieoświeconym. To tylko pojęcia, które przyjął umysł. Uwikłał się w nie i uzależnił od nich. Dzięki temu mamy na świecie miliony nieoświeconych, którzy błądzą szukając tego, czego nie ma. Uganiają się za wyobrażeniami, negując podświadomie chwilę obecną. Można tak w nieskończoność.

Jedyną rzeczywistością jest terażniejszość. Jeśli tu i teraz nie ma oświecenia, to gdzie ono jest? Może zaistnieć tylko w umyśle. Na jakiej podstawie twierdzisz, że oświecenie istnieje poza Tobą? Na podstawie usłyszanych informacji i ocen własnego umysłu. Jeśli Cię to satysfakcjonuje, to jesteś na miejscu. Warto jednak samemu sprawdzić, czy jest taki stan. Jeśli nie ma go w terażniejszości, to po cóż zajmować się iluzją?

Moment całkowitej akceptacji przyjdzie wraz z uświadomieniem sobie, że innej rzeczywistości nie ma. Jest tylko ta, którą postrzegasz, która jest Tu i Teraz. Nie ma niczego innego. I tylko w tym aktualnym stanie jest doświadczenie. Tylko teraz są też wszelkie wyobrażenia i mentalne zasłony, które oddzielają od czystego postrzegania.

Wszystko zależy od tego, jak umysł oceni doświadczenie. Może powiedzieć, że jesteś lub nie jesteś oświecony. Może powiedzieć wszystko. Warto spróbować zaprzestać wszelkiej oceny. Spojrzeć na Aktualną Rzeczywistość tak jak małe dziecko, zupełnie na czysto. Gdy byłeś dzieckiem nie było problemów, nie było oświecenia, nie było celów w przyszłości. Wszystko było takie żywe i terażniejsze. Otaczało Cię światło. To doświadczenie trwało z tą specyficzną jasnością i niewinnością. Nie było żadnych myśli i uwarunkowań. Możesz tu i teraz przejść do tego stanu. Kiedy to się

stanie nagle jesteś otoczony światłem i miłością - istniejesz. Uczestniczysz w cudzie. Czy trzeba czegoś więcej? Ostatnie co może w tej chwili zrobić umysł, to pomyśleć o jakimś oświeceniu i stworzyć w ciele negację Aktualnej Rzeczywistości. Niepotrzebną rzeczą jest tworzenie myśli, że ta rzeczywistość to w sumie nic nie warta w porównaniu z Rzeczywistością oświeconego. Są to tylko subiektywne wyobrażenia.

Nie trzeba mieć ponadnaturalnych mocy, aby być szczęśliwym. Nie trzeba mieć świadomości totalnej, by się zaakceptować. Nie trzeba być kimś innym, by znaleźć wewnętrzny spokój i spełnienie. Istota ludzka ma prawo intencjonalnie się zmieniać. Zmieni się na tyle, na ile jest w stanie. Jednak nie osiągnie idealnie tego samego co inni. Ponieważ każdy jest inny. Budda Gautama urodził się w swoich warunkach. Jego ciało było takie, a nie inne. Jego pogląd na świat był taki, a nie inny. Jego oświecenie było takie, a nie inne.

Każde oświecenie jest indywidualne i jedyne w swoim rodzaju. Nie trzeba już walczyć, czy starać się osiągać czegokolwiek w przyszłości. To co ma być przyjdzie naturalnie. Wystarczy zaakceptować teraźniejszy moment ruchu boskości. Ten ruch sam trwa. Można znaleźć w tym spokój. Puścić i unosić się na fali procesu rozwoju. Zaprzestać szukać niestworzonych rzeczy i po prostu zaakceptować to co jest. Przyjmując to.

U wielu osób rozwijających się duchowo istnieje nieustanna pogoń za wyobrażeniami o celu. Chcą się stać inni, niż są. W porządku, taka też jest możliwość. Można zmieniać rzeczywistość do woli. Można zmieniać swoje ciało, zmieniać swój umysł. Jednak nie osiągnie się stanu oświecenia, ponieważ ciągle jest on w sferze myśli. Ciągle jest czymś poza ciałem. Gdzieś w myślach. Można się starać. Można też odpuścić. Co ma przyjść, to przyjdzie. Wszechświat już jest doskonały, rzeczywistość istnieje - nie potrzeba jej niczego więcej. Wystarczy, że umysł to zaakceptuje.

Przychodzi przebudzenie. To na co patrzysz jest boskie. To co słyszysz jest boskie. To co czujesz, jest stworzone przez boskość. Jesteś totalnie zanurzony w istnieniu. Nie ma nic innego. Akceptując Aktualną Rzeczywistość Twoja istota zakwita. Powstaje w końcu spokój. To już jest koniec. Nie musisz iść nigdzie dalej. Co będzie to będzie, natura sama idzie. Powstaje otwarcie na tą boskość, którą jesteś.

### Intencjonalne dążenie do oświecenia.

Cała gonitwa za wymyślonymi celami wynika z nieakceptacji siebie w teraźniejszości. Jestem taki, a chciałbym być inny. Inni są "lepsi", dlatego ja muszę starać się być tacy jak oni. Lepszy, mądrzejszy, bardziej oświecony. Cały czas jest dążenie do bycia lepszym niż się jest. Na tym właściwie polega rozwój większości ludzi. Na medytacjach, oczyszczaniu, ćwiczeniach ezoterycznych, cały czas jest chęć bycia innym - lepszym, bardziej rozwiniętym, bliższym oświecenia. Wiele w tym ego.

Na początku drogi to jest dobre. Na początku warto podnieść swój poziom życia, aby umożliwić relaks mentalny. Warto pozbyć się głównych blokad, by w ogóle

umożliwić medytację czy rozwinąć świadomość. Jednak potem sprawa wygląda inaczej. Warto zauważyć, że potem rozwój wpada w automatyczne działanie. Spotykam często ludzi, którzy tylko czekają na to „co by tu jeszcze zmienić”. Cały rozwój duchowy wchodzi w rutynę. Człowiek działa jak automat. Coś się źle poczułem... trzeba to naprawić, bo oświeceni się źle nie czują. Ciągłe jest coś nie tak i ciągłe dążenie do tego upragnionego stanu wolności. Dążenie do doskonałości. Może być i tak, tylko czy to jest optymalny rozwój? Warto zadać sobie pytanie, czy te pragnienia i określone automatycznie działania nie przysłaniają cudu teraźniejszości i doświadczania istnienia?

Wraz ze wzrostem świadomości pojawia się możliwość dostrzeżenia wszystkich swoich mentalnych uwarunkowań i astralnych pragnień. W tym punkcie człowiek może zauważyć, że pragnienie rozwoju, to też pragnienie. Wtedy pojawiają się dwie możliwości, albo będę się rozwijał intencjonalnie dalej, goniąc za czyimiś wyobrażeniami o oświeceniu, albo zaakceptuję totalnie siebie w teraźniejszości i zacznę doświadczać tego, co jest w pełni. To kluczowy wybór.

Goniąc za oświeceniem popadamy w pułapkę ego. To ego chce osiągnąć kolejną rzecz, tym razem bardzo duchową. Bardzo, wydaje się, wzniosłą. Oświecenie, brzmi majestatycznie i wspaniale. To duże wyzwanie, właściwie niemożliwe wyzwanie. Dlatego tak podniecające. Ego lubi takie zabawy. To wszystko wydaje się warte ciężkiej pracy (a po przeafirmowaniu, lekkiej pracy).

W pewnym momencie przychodzi zrozumienie, że czas nie istnieje. To pociąga za sobą wiele spostrzeżeń. Nie ma narodzin, nie ma śmierci, nie ma reinkarnacji... i nie ma oświecenia. Wszystkie te rzeczy są w tej chwili projekcją mentalną. Zależą od oceny i wyobrażeń umysłu. Nie ma ich w rzeczywistości poza myślami. Warto zadać sobie pytanie, czy to co wymyśliłem jest mi potrzebne?

Co zrobić, gdy się nie jest oświeconym? Gdy tu i teraz nie ma oświecenia (czyli nie ma tego, co nazywamy oświeceniem). A kto powiedział, że trzeba być oświeconym? Kto powiedział, że nie jesteś oświecony?

Jesteśmy tacy, jacy siebie postrzegamy. Człowiek tworzy swój świat. Nie ma od tego wyjątków. Jeśli jesteś przekonany, że jesteś doskonały - taki jesteś. Jeśli myślisz, że jesteś nieoświecony - taki jesteś. Kwestia pojęcia, czym dla Ciebie jest oświecenie. Zmienisz punkt widzenia i nagle jesteś na miejscu. Uświadamiasz sobie, że jesteś dokładnie tu, gdzie powinieneś być. Przychodzi spokój.

Wstępując na drogę duchową wskazano Ci być może cele. Oświecenie, osiągnięcie szczęścia, osiągnięcie wolności, nadprzyrodzonych mocy, poczucia miłości i jedności, miejsce w niebie po śmierci, cokolwiek. Nie jest to złe, jednak to tylko cele dla ego. Ono było bardzo chętne by osiągnąć postawiony cel, który wydawał się bardzo szczytny. By stać się naczłowiekiem, czy uwolnić się od wszelkich cierpień. Twoje ego chce być oświecone. Chce mieć te wszystkie cechy, które składają się na oświecenie. Oczywiście da się je osiągnąć, wystarczy trochę praktyki, ćwiczeń, afirmacji i wizualizacji. Po chwili czuję szczęście, czuję wolność, zaraz przeafirmuję miłość i będę szczęśliwy. Ale czy będę "oświecony"? Czy kiedy wyuczę się wszystkich cech

oświeconego, będę oświecony? Można czuć już wszystko i być wszystkim. Czy to da oświecenie? Tylko wtedy, kiedy sam tak stwierdzisz.

W tej chwili masz wszystko, czego potrzebujesz. Akceptując to, pozwalając światu płynąć, otwieramy się na całkiem naturalny i spontaniczny ruch energii. Całkowita akceptacja przynosi swobodę i otwarcie na zmiany. W tej chwili nie ma niepotrzebnych myśli, które gubią człowieka na planach mentalnych. Jest czystość i jasność. Jest otwarcie na boskość. Jest to osiągalne w tej chwili. Nie trzeba czekać na niewiadomo co w przyszłości. Wystarczy wyrazić wolę akceptacji. Zauważyć, że już jesteś doskonały. To da głębokie i cielesne „TAK” dla tej rzeczywistości. Twoją wolą jest to, co wybierzesz. Tak czy inaczej, ten stan, który zwą oświeceniem nadejdzie zupełnie swobodnie. Stanie się to samo, tak jak rozkwita kwiat. W pełni naturalnie i niewymuszenie. Tylko w chwili całkowitej akceptacji istnienia.

Kiedy postanowisz coś zmienić - po prostu to zmienisz. Nie będzie w tym cierpienia, czy ciężkiej pracy nieoświeconego. Nie będzie walki i nieakceptacji. Zmiana nastąpi naturalnie. Czujesz, że coś trzeba zmienić - zmieniasz to. Nigdzie nie dążysz (do przyszłego oświecenia). Każdy czyn wynika z terażniejszego wyboru. Nie jesteś obciążony żadnym celem, dlatego działasz bez przywiązania. Poprzez głęboką akceptację i wewnętrzną wolność od wszelkich wymysłów osiągasz spełnienie - Tu i Teraz.

Bardzo pięknie obrazuje to fragment Bhagawadgity (rozmowa druga):

„71. Kto wszelkie odrzuci pragnienia, kto żyje i działa bezosobiście, wolny od tęsknot i zachceń, od "ja" i "moje", ten zaprawdę w Pokój Wielki wchodzi.

72. Jest to, o synu Prity, stan niewzruszonego trwania w Brahmanie, kto go osiąga nie błądzi więcej; a kto nawet w ostatniej chwili życia zdoła ten stan osiąść, dostąpi wyzwolenia, Szczęśliwości w Brahmanie wieczyste.”

### Możliwości umysłu.

Umysł i ciało istoty ludzkiej są wspaniałymi narzędziami. Przejawiają się w tej boskiej totalności. Istota ludzka tworzy w tym świecie najróżniejsze wibracje. Umysł jest zdolny stworzyć wszystko w polu tej rzeczywistości. Co raz tworzy piękne wizje, czy koszarne sny. Na planie astralnym tworzy uczucia i wyobrażenia. Mogą one przybierać najróżniejsze formy, kształty i natężenia. Wszystko to przychodzi stworzone przez umysł, poczym odchodzi, kiedy już umysłowi się znudzi. Wizje i odczucia mogą przychodzić same z siebie lub być tworzone świadomie. To wszystko jest w polu twórczym umysłu.

Podobnie jest z myślami i abstrakcyjnymi pojęciami. Są one tworzone na planie mentalnym. Mogą to być pełne zrozumienia i jasności myśli. Mogą też być tworzone myśli pełne sprzeczności i pomieszania. Wszystko zależy od naszej woli. Jakkolwiek piękne by były te odczucia i myśli, są one tylko przelotnym stanem wibracyjnym istoty ludzkiej. Są naturalne i piękne same w sobie. Mimo to umysł ponakładał na nie najróżniejsze filtry. Wyobrażenia i myśli stały się bardzo ważne. Nawet ważniejsze niż samo istnienie. Uwarunkowały one całe przejawianie się człowieka, określiły go w świecie, sprawiły, że zaczął się czuć inny. Czasem lepszy, czasem gorszy od innych. Wszystko zależy od uwarunkowania umysłu. Kiedy myślimy, że jesteśmy lepsi, jesteśmy lepsi. Podobnie jest, gdy myślimy, że jesteśmy gorsi od innych. Tak się dzieje, kiedy świadomość utożsamia się z myślami. To tylko myśli i oceny nie mające nic wspólnego z czystą rzeczywistością.

Naturalna boskość przejawia się w tym wszechświecie, a za pomocą istoty ludzkiej jest świadoma samej siebie. Natura tworzy najróżniejsze formy. Sprawdza w jaki sposób najlepiej się przejawiać i wykorzystać swoje możliwości. Fala życia zalewa świat najprzeróżniejszymi formami istnienia. Każda z nich jest niepowtarzalna i wyjątkowa. Każda bierze udział w procesie poznawania siebie. Każda forma jest doskonale na swoim miejscu i stanowi część całości. Wszystko w tym procesie jest doskonałe.

Twoje ciało i umysł są również częścią tego procesu. Już jesteś taki, jaki powinieneś być. Natura stworzyła Twoje ciało, a zewnętrzne warunki ukształtowały Twój umysł. Można powiedzieć, że ta istota, którą jesteś, została stworzona przez ten naturalny proces.

Już korzystasz z naturalnej możliwości świadomego przejawiania się. Jesteś dokładnie tu, gdzie powinieneś być. Jesteś taki, jaki powinieneś być. Jesteś jedyny i niepowtarzalny. To ciało i umysł jest cudownym i oryginalnym przejawem boskości. Dlaczego chcesz być inny? Wszelkie myśli o innych istotach i o ich rzekomym „lepszym” bycie są tylko pożywką dla ego. Już jesteś doskonały, jesteś na miejscu. Istniejesz i jesteś świadomością. Przejawiasz się na swój sposób. Rzeczywistość doświadcza przez Twoje ciało istnienia. To się dzieje teraz. Doświadczaj więc istnienia świadomie.

Jest wielu ludzi o różnych ciałach. Jedni mają bardzo rozwinięte umysły, które potrafią zanalizować początek i koniec całego wszechświata. Jedni mają niesamowitą pamięć, która potrafi spamiętać kolejność 30 przypadkowych liczb we właściwej kolejności. Jeszcze inni potrafią swoim ciałem bić rekordy olimpijskie czy wykonywać prawie niemożliwych rzeczy. Jeszcze inni mają dar jasnowidzenia, który pozwala im widzieć aurę innych. Są także artyści, którzy swoimi obrazami przekazują cudowne energie i inspiracje, harmonizują dusze. Pięknymi przejawami boskości są także istoty, które potrafią pomóc i zainspirować innych.

Każda z tych istot jest jedyna i niepowtarzalna. Każda ma cechy same w sobie doskonałe. Ty również masz niepowtarzalny układ wibracji, który jest pięknym

przejawem boskości. Umiesz robić rzeczy na swój oryginalny sposób. Dzięki Tobie przejawia się w pewien ściśle określony sposób, by siebie doświadczyć. Boskość urzeczywistnia siebie w formie tych wspaniałych istot i ich właściwości.

### Warunki umysłu.

Jeśli umysł twierdzi, że oświecenie to posiadanie nadludzkich mocy, świadomości kosmicznej, jasnowidzenia, możliwości przechodzenia przez ściany, to być może nigdy nie osiągnie spełnienia. Nigdy nie zaakceptuje teraźniejszości. Wyjątkiem może być moment, w którym człowiek będzie miał dość gonitwy za cudami na kiju i spojrzy w teraźniejszy moment boskości.

Nieograniczoność jest wymyślona przez umysł na podstawie obserwacji kontroli materii i swoich twórczych możliwości. Umysł zauważył, że można coś w pewien sposób kontrolować, więc idąc analogią można kontrolować wszystko. To musi być prawdziwa boskość. To musi być prawdziwe oświecenie. Im więcej kontroli, im więcej mocy, im więcej świadomości, tym oświecenie wydaje się większe. Wszystko to leży w polu umysłu i jego wyobrażeń. Takie warunki i myśli sprawiają, że oświecenie jest ciągle daleko. To nadal mentalne pole oceny sytuacji.

Umysł stawia pewien warunek - Jeśli mogę kontrolować wszystko (siebie, materię itp...) wtedy przejawiam w pełni boskość. Zupełnie niepotrzebnie jest wymyślać takie warunki. To prowadzi do wejścia w wibrację niespełnienia. Wytworzenie w sobie uczucia, że jeszcze nie jestem na miejscu. Ciągle niespełnienie.

Gdyby przejawianie boskości było nieograniczonością w działaniu i gdyby coś takiego faktycznie istniało, wtenczas oświeceni mieliby kontrolę nad innymi ludźmi. Co już jest nawet logicznym absurdem. W rzeczywistości mogą istnieć takie rzeczy jak nadprzyrodzone moce i świadomość totalna. Dla tych, którzy są przekonani o ich istnieniu te rzeczy faktycznie istnieją. To może stanowić ich oświecenie. W porządku. Czy jednak te rzeczy są Twoim doświadczeniem? Jeśli tak, to nie trzeba już nigdzie iść, masz to, co chciałeś mieć. Jeśli nie są Twoim doświadczeniem, to subiektywnie dla Ciebie nie istnieją. Po co więc się nimi zajmować, skoro z Twojego punktu widzenia jest to iluzja? Dobre pytanie.

Rzeczywistość zewnętrzna (to co odbierasz zmysłami) i wewnętrzna jest wystarczająco bogata w każdym swoim momencie. Nie musi być inna. Jest już teraz doskonała. To co odbierasz jest doskonałe. Stanowi ruch energii wszechświata. Doświadczasz tego całkowicie. To jest moment spełnienia. Wszystko poza tym jest tylko mentalnym obrazem.

Każda forma wytworzona przez wszechświat przejawia się z właściwą sobie wibracją. Ta wspaniała różnorodność wszechświata jest czasem postrzegana jako niezmierny ocean różnych wibracji. Ten ogrom piękna i różnorodności zapiera

czasem dech w piersiach. To stanowi wspaniałość tego wszechświata. Doświadczasz tego.

Gdyby wszystkie formy były takie same, nie było by tej cudowności. Oświeceni nigdy nie są tacy sami. Jezus był akurat taki, jaki był. Inny oświecony jest inny. Oświecenie nie ma warunków. Już w tej chwili jesteś oświecony, tylko jeszcze tego nie dostrzegasz. Ponieważ Twój umysł tworzy wyobrażenie o oświeceniu, poczym porównuje je z aktualnym obrazem Ciebie. Powstaje niedopasowanie - przecież oświecony ma inne cechy niż Ja. Jest lepszy. To wszystko są oceny umysłu.

Tak naprawdę każdy jest niepowtarzalny. Każdy korzysta z takich narzędzi, jakie są dla niego naturalne. Jeden ma inteligentny umysł, drugi potrafi kochać wszystkich bezinteresowną miłością, jeszcze inny lewituje. Niektórzy postrzegają astralnie inni potrafią pomóc w potrzebie. Każdy ma swoje własne wibracje, własne talenty i właściwe sobie narzędzia. Każdy dostrzega boskość, tylko czasem sobie jej nie uświadamia, bo interpretuje to jako „nie-boskość”.

Nie jest ważne, jakie masz narzędzia - ważne jak je wykorzystujesz.

Nie trzeba być innym niż się jest. Jest to niepotrzebne. Każdy jest dokładnie na swoim miejscu. Kwestia tylko w tym, by to poczuł i uświadomił. Każda forma ma naturę Buddy. Wystarczy to zaakceptować. Zrozumieć i przyjąć swoją niepowtarzalność. Zaakceptować terazniejszą chwilę w takiej postaci, jakiej jest. Nie ma nic innego. To jest oświecenie. Moment terazniejszy. Odrzuć więc całą wibrację niespełnienia, którą nosi ciało. Poczuj, że jesteś totalnie na miejscu. Jesteś umiejscowiony dokładnie tu, gdzie powinieneś teraz być.

Ptak nie potrzebuje pletw. Kwiat nie ma skrzydeł. Te formy są dokładnie na swoim miejscu. Nikt tam nie chce być inny. Cała natura swoim istnieniem wypełnia dokładnie całą przestrzeń. Dlaczego więc człowiek wymyślił, że chce mieć coś, czego naturalnie nie ma? Skoro nie ma, widać w tym wypadku jest to naturalnie niepotrzebne. Można to zaakceptować, a można też z tego powodu stworzyć opór i pragnienie. Jeśli Twoje ciało jest stworzone do biegania, po co wybierać pracę przy komputerze i cierpieć z powodu niedopasowania? Jeśli Twoje ciało nie jest stworzone do jasnovidzenia, po co się starać to osiągnąć? Jeśli Twoje ciało nie ma predyspozycji do lewitacji, jaka siła każe Ci próbować ją opanować? Siła ego i iluzji narzuconych przez innych.

Nie potrzeba błędzić już w ocenach i pragnieniach umysłu. Jesteś, jaki jesteś, to jest doskonałe. Wystarczy, że to zaakceptujesz i poczujesz tą akceptację cieleśnie. Wejdiesz dokładnie w swoją wibrację istnienia. Jesteś, jaki jesteś.

Boskość, która nas otacza, umożliwia zaistnienie każdej wibracji, jaką jesteśmy sobie w stanie wyobrazić. Istota ludzka może wykreować w sobie najróżniejsze energie. Może stworzyć wibrację spełnienia lub niespełnienia i oporów. Tylko Ty wybierasz. Stworzyć to bardzo prosto.

Chcę stworzyć wibrację spełnienia - akceptuję terazniejszość.

Chcę wejść w wibrację niespełnienia - tworzę umysłem warunki niespełnione. Przykładowo wymyślam, że nie jestem oświecony, nie jestem jeszcze wystarczająco bogaty, czy niespełniony w miłości. Są to warunki szczęścia tworzące w terażniejszości uczucie niespełnienia.

Wszecławiat to wszystko umożliwia. Możesz w tej chwili stworzyć w sobie jakiegokolwiek uczucie. To nieograniczony potencjał. Jeśli dostrzeżesz tego piękno i zaakceptujesz to, nie będzie trzeba nigdzie iść. W końcu będziesz w domu.

Jest to totalna akceptacja siebie tu i teraz. Uświadomienie sobie, że już nigdzie nie musisz iść. Uświadomienie sobie mentalnych celów i pragnień. Wszystkie cele, włącznie z oświeceniem, okazują się wymysłami i polem gry ego. Wraz z takim uświadomieniem okazuje się, że nigdzie nie trzeba iść. Jest się dokładnie na swoim miejscu. Nawet, jeśli się nie pasuje do wyobrażeń o "oświeconym".

Jesteś dokładnie na swoim miejscu w rzeczywistości. Usiądź i odpocznij. I tak wiele już zrobiłeś. Wejdź totalnie w chwilę terażniejszą i pozwól, niech się dzieje samo. Niech umysł nie tworzy pragnień. Pragnienia tylko przeszkadzają w rozwoju, ponieważ nie pozwalają dostrzec terażniejszości. Nie pozwalają odkryć światła świadomości, które z Ciebie promieniuje.

### Zmiana punktu widzenia.

Jesteś całkowicie zanurzony w terażniejszym istnieniu. Nie istnieje nic więcej. Nigdy nie istniało. Dlatego oświecenie, jeśli jest, jest tu i teraz. Nigdy nie będzie gdzie indziej. Myśląc o przyszłości, generuje się obrazy i myśli. Myśląc o innych ludziach, tworzy się w swoim umyśle wyobrażenia.

Jesteś czystym istnieniem, przejawem boskości. Natura nie określa jaki jesteś i czym jesteś. We wszechświecie jest czysto. Żadnych ocen i nazw. Jedynie ocena umysłu może to zachwiać i sprawić, że poczujesz się w jakiś sposób gorszy lub lepszy.

Nieważne kim jesteś i jak się przejawiasz. Nie ważne jak Cię oceniają inne umysły. Nie ważne czy jesteś lepszy, czy gorszy od innych ludzi. Jesteś przejawem Boga. Twoja jaźń, dusza, zawsze doświadcza istnienia. Zawsze doświadcza tego, co jest teraz i jest z tego niezmiernie szczęśliwa. Uczestniczy w boskim procesie tworzenia. Dlaczego miałbyś robić co innego niż ona? Jaźń doświadcza, Ty się uganiaś za oświeceniem. Może spróbuj doświadczać istnienia i boskiej gry razem z jaźnią. Stań się jaźnią. Każdą chwilę życia, każde doświadczenie otocz świadomością. Niech z Twych oczu patrzy Bóg, niech przez Twoje ciało czuje Bóg. Jesteś przejawem Boga. Oczyma natury, świadomością. To na prawdę piękne.



Nie musisz zaprzestawać swojego dotychczasowego rozwoju. Nic nie musisz. Jeśli chcesz doświadczać rozwoju, doświadczaj. Jeśli chcesz doświadczać czego innego, doświadczaj. Ważna jest świadomość, przejawem Boga, który doświadcza. Obserwuj to z poziomu nieskończonego, z poziomu świadomości. Twoja świadomość jest świadomością jaźni, która porusza się na niższych planach, by je zbadać (doświadczyć). To dusza, prawdziwy TY, doświadcza istnienia.

Chodzi o zmianę podejścia do życia. Już nie jesteś oddzielną świadomością, próbującą znaleźć drogę do Boga czy oświecenia. Ta oddzielona świadomość to ego. Teraz jest inaczej. Jesteś Bogiem, jesteś oświeconym, doświadczającym świata. Każde, nawet najmniejsze doświadczenie, jest ucztą dla duszy. Nieważne, czy umysł oceniał je negatywnie, czy pozytywnie. Każde doświadczenie jest boskim ruchem energii. Czymś żywym, istniejącym, nieokreślonym i przede wszystkim pięknym. Przecież każde doświadczenie pochodzi z boskiego źródła. Dzieje się w polu boskości, stanowi część procesu miłości. Jesteś tego częścią, nie jesteś odrębną świadomością, próbującą odzyskać jedność. Jesteś już jednością.

A co z oświeceniem? Ten stan, który nazywasz oświeceniem (Twoje wyobrażenia o oświeceniu) przyjdzie, prędzej czy później. Faktycznie staje się to nieważne. Teraz go nie ma, jest dobrze. Kiedy się pojawi, również będzie dobrze. Nie musisz do niego dążyć. Jesteś teraz w tym miejscu i w tym doświadczeniu. Gdybyś miał doświadczać teraz oświecenia (stanu jaki sobie wyobrażasz), już dawno byś doświadczył. Jednak doświadczasz tego, co jest. Zaakceptuj to totalnie. Doświadczaj całą świadomością. Zanurz się w istnieniu całkowicie. Poczujesz wewnętrzne, wieczne światło, które doświadcza istnienia. A nawet jeśli nie poczujesz, to nadal istniejesz. Właśnie tu i teraz. Jesteś wieczną duszą, przejawem Boga, który doświadcza istnienia. Doświadczaj więc z otwartym sercem i bez oporów. Niech terażniejszość nie będzie przysłonięta pragnieniami w przyszłości i obciążeniami z przeszłości. Zaakceptuj totalnie chwilę terażniejszą i znajdź w niej boskość. Tak się stanie, kiedy tylko uświadomisz sobie, że Ty jesteś świadomością, która doświadcza samej siebie.

### Czystość umysłu.

Ludzie codziennie chodzą do pracy. Nieustannie trwają w swoim życiu, swoich sprawach i myślach. Wystarczy spojrzeć na społeczność. Ludzie jeżdżą zatopieni w swoim świecie. Chodzą ze zmarszczonymi brwiami. Tak jakby ich coś bolało, jakby byli zamyśleni, spięci myślami. Brakuje jasności i czystości. Jest to skurcz i koncentracja nad problemem. Brak czystego postrzegania. Są odcięci od rzeczywistości przez swoje wyobrażenia. Warto się przyjrzeć ludziom, a zwłaszcza sobie.

Umysł sam w sobie jest doskonałym narzędziem. Umożliwia on postrzeganie przyczyn i skutków. Jest to narzędzie obserwacji i czystej świadomości. Dzięki niemu mamy wgląd w prawdziwą naturę rzeczywistości. Przynajmniej do tego jest stworzony.

Niestety nie zawsze jest tak dobrze. W większości umysł staje się „zabrudzony” wszelkimi poglądami i iluzjami. Ludziom brak czystego wglądu w rzeczywistość. Spotyka na najczęściej ludzi dobrze rozwiniętych intelektualnie, myślicieli, logików, matematyków. Oni wszyscy rozwinęli w bardzo dużym stopniu swój intelekt. Nie jest to złe, jednak rozwinęli go całkowicie się z nim utożsamiając. Są pochłonięci przez swoje myśli. Świadomość jest całkowicie zapchana różnymi wizjami i myślami. Umysł nie działa harmonijnie, nie ma obserwatora.

W stanie pierwotnym umysł jest źródłem spokoju. Cała głowa i mózg działają harmonijnie. Narzędzie jakim jest umysł wycisza się - wtenczas pojawia się świadomość. Jest to wewnętrzny obserwator. Jest cisza i obserwacja, jak również brak oceniania i brak identyfikowania się z czymkolwiek. Panuje czystość i jasność. Są to wysokie vibracje. Są one całkowicie naturalne dla umysłu. Tak jak było to w dzieciństwie. Dziecko postrzega wszystko czysto, ponieważ nie ma w pamięci etykietek i uwarunkowań.

Niestety podczas niefortunnego rozwoju człowieka, umysł został całkowicie rozstrojony. Przestał spełniać funkcję obserwatora, zaczął spełniać funkcję myśliciela. Cała energia została skupiona w głowie. Jest to pewne centrum energetyczne, które jest zwane trzecim okiem. Cały bałagan mentalny został przejęty przez to centrum, dlatego świadomość tak się zanieczyściła. Już nie ma świadomej i czystej obserwacji. W głowie jest pełno myśli i wszelkich wyobrażeń. Nie ma stanu Tu i Teraz. Jest ciągle przyszłość, wyobrażenie o terażniejszości i przeszłość. Świadomość jest zagubiona w myślach.

Wszystkie myśli podświadome i świadome mogą przebiegać przez ciało jako formy energetyczne. Jednak świadomość nie musi za nimi podążać i się z nimi utożsamiać. W ciele jest wiele energii, z którymi utożsamia się umysł. Ciało ma wiele pragnień. Rodzą się one wewnątrz ciała i są zazwyczaj uwarunkowane. Czujemy je najczęściej w brzuchu jako pewne energie - jest to splot słoneczny. To tu pojawia się wszelkie niespełnienie, pragnienia i chęci. To na splotcie słonecznym zawsze panuje ruch niespełnienia i walki.

Wszystko by było dobrze, gdyby umysł pozostawał spokojnym obserwatorem. Wtedy człowiek byłby świadomy całego chaosu poniżej, a nie musiałby się z nim utożsamiać. Miałby wgląd w naturę pragnień i iluzji. Świadomość by była czysta i jasna. Widać by było wyraźnie wszelkie wymysły, przyzwyczajenia i uwarunkowania ciała. Niestety zamiast tego, głowa przejmuje energię ciała. Świadomość podąża za wszelkim ruchem w ciele i utożsamia się z nim. Nie ma już czystego postrzegania, jest całkowite zatopienie się w przyzwyczajeniach i pragnieniach podświadomości. Zamiast zdawać sobie sprawę, że każde uczucie jest ruchem energii w ciele, człowiek staje się całkowicie zaślepiiony przez to uczucie. Świadomość zostaje zatopiona w emocjach, tym samym traci czystość widzenia.

Cały system nauczania, cała metoda wychowania działa na niekorzyść trzeciego oka. Ludzie po prostu uczą się jak wprowadzać mentalny chaos do swoich głów. Wprowadzają problemy i zapełniają ciszę czystego postrzegania. Wszystkie emocje i chaotyczne myśli idą w górę do głowy i zupełnie rozstrajają świadomość. Człowiek nie ma już świadomości obserwatora. Obserwator dostraja się do myśli i emocji. Dlatego człowiek zatracą świadomość. To jest jedna z najbardziej niekorzystnych rzeczy, jaka przytrafia się człowiekowi.

Małe dziecko ma z reguły otwarte trzecie oko. Ma czysty umysł i jest świadomym obserwatorem. Postrzega ono wibracje, grę światła i wszystkie rzeczy takie, jakimi są naprawdę. Dziecko wbrew pozorom potrafi bardzo jasno obserwować rzeczywistość. Jego trzecie oko nie jest zapchane myślami ze splotu słonecznego. Postrzega wszystko jasno i czysto. Dziecko ma względny spokój w umyśle. Choć nie jest wszystkim świadome.

Dorosły ma pełno chaosu w głowie. Głowa jest centrum, w którym powinna być cisza i spokój. Jednak nie ma. Trzecie oko dostrajło się do splotu słonecznego - Ego wraz z pragnieniami weszło na obserwatora. Nie ma już obserwatora, jest ego. To dlatego nasza świadomość podąża za nurtem myśli wyprowadzając nas z ciała. To dlatego nie jesteśmy świadomi, że myślimy. Nie możemy obserwować myśli, bo obserwator stał się myślami. Wszystko jest nieświadome i automatyczne.

Oczywiście w chwilach medytacji, gdy ten cały szum mentalny ustaje, udaje się uaktywnić obserwatora. Umysł (trzecie oko) staje się czyste. Właśnie w tych momentach ludzie doświadczają czystych wglądów w rzeczywistość. Ponieważ nic nie przysłania trzeciego oka, może ono postrzegać świat jasno i czysto. Pojawia się obserwująca świadomość. Wtenczas, kiedy pojawi się jakakolwiek myśl, jest ona obserwowana. Jeśli ciało zacznie tworzyć energie myśli, człowiek będzie tego świadomy. Jednak po wyjściu z medytacji, myśli znów się włączają i lecą w górę wypełniając umysł. Obserwator znika i są same myśli.

W kulturach wschodu wielu ludzi nie poddało się zachodnim pędowi umysłu. Dlatego Chińczycy, czy hindusi są bardziej zharmonizowani wewnętrznie. Ponieważ wiedzą, czym myślą - myślą brzuchem. Wszelkie pragnienia, które tam powstają nie „wchodzą do głowy”. Pragnienie jest odczuwane jako ruch energii w brzuchu, jednak nie pociąga to za sobą chaosu myśli. Podobnie jest z wszelkimi lękami. Jeśli lęk jest odczuwany w ciele, to niech będzie w ciele, nie w głowie. Kiedy świadomość zacznie się z lękiem utożsamiać, umysł zacznie rozmyślać wprowadzając wielki chaos do głowy. Jest to niepotrzebne.

Kiedy człowiek z kultury wschodu nie utożsamia się z ruchami w ciele, w głowie nie ma szumu mentalnego. Umożliwia to czyste obserwowanie z poziomu trzeciego oka. Co prawda może być tak, że trzecie oko nie jest jeszcze na tyle rozwinięte by osiągnąć czysty wgląd, jednak przynajmniej nie ma tam tyle chaosu. Być może nie ma boskiego wglądu w rzeczywistość, ale nie ma też chaosu w życiu. Ludzie ci są ześrodkowani i ogólnie zharmonizowani. Czego nie można powiedzieć o ludziach zachodu.

Cywilizacja zachodu stawia na umysł. Tylko umysł, postęp techniczny. Jest to bardzo sztywne i logiczne. Logika jest zawsze bardzo sztywna i twarda. Nie jest to złe. Jednak posługiwanie się tylko logiką i umysłem prowadzi do zatracenia się w myślach. Obserwator znika - to jest skutek przesunięcia energii na umysł. Dla człowieka zachodniego umysł stał się podstawowym narzędziem. Myśli stały się jedyną wyrocznią rzeczywistości. Logika i matematyka stały się Bogami. Tak przekonany człowiek czerpie informacje o świecie tylko z poziomu umysłu i logiki. Dlatego pozwala sprowadzać myśli na trzecie oko. Jest przekonany, że pozna rzeczywistość za pomocą logiki. Niestety, jedyne do czego dojdzie to do pomieszania i zatracenia się w myślach. Ponieważ znika obserwator, znika też możliwość głębszego wglądu w rzeczywistość. Obserwator jest pochłonięty przez myśli. Myśli stanowią zasłonę mentalną i uniemożliwiają osiągnięcie czystego wglądu. Skoro nie ma wglądu, to trzeba czerpać wiedzę z myśli - i koło się zamyka.

Jak się z tego wyzwolić? Jak oczyścić świadomość?

Odpowiedź jest zawsze taka sama - uświadomić sobie ruch myśli, obserwować i przestać się z nimi utożsamiać.

Można skorzystać z wiedzy teoretycznej. Skoro wiadomo, że myśli i emocje powinny siedzieć na dole w ciele (splocie słonecznym), to nie muszą one wędrować aż do głowy. Mając świadomość, że myśli powstają w splocie słonecznym, możemy je tam obserwować. Kiedy obserwujemy myśli poza trzecim okiem, nie wpływają one na obserwatora. Nie porywają go i nie zabierają. Po prostu człowiek nie utożsamia się z myślami. Widzi, że pojawiają się one w ciele i nic więcej. Pojawiają się i przemijają. Obserwator trwa w spokoju, a poniżej mogą się dziać różne rzeczy. Jednak nie porywają one już świadomości. Człowiek akceptuje wszelkie emocje i uczucia w swoim ciele, jednak jest od nich niezależny. Tu jest wolność.

Jeśli nie czujesz myśli i emocji w splocie słonecznym, to obserwuj je tam, gdzie one są. Zazwyczaj są gdzieś na dole w ciele. Emocje i uczucia są poniżej głowy. Tak powinno być, nie powinny one wpływać na zakłócenie postrzegania rzeczywistości. Kiedy przychodzi gniew, generuje się on w klatce piersiowej lub brzuchu. Niestety najczęściej wypełnia również głowę. Świadomość zostaje zabarwiona energią gniewu.

Dostraja się do tej energii i człowiek staje się gniewem. Działa nieświadomie pogrążony w tej energii. Nie jest to korzystne. Umysł powinien być wolny od uczuć i umożliwiać czystą obserwację ciała.

Obserwuj więc uczucia w ciele, niech świadomość nie zostanie niemi przysłonięta. Niech umysł trwa w stanie czystego obserwowania wszelkich uczuć i emocji znajdujących się poniżej głowy (w ciele).

Aby oczyścić umysł i przejść w stan obserwatora, można spróbować nie werbalizować rzeczywistości, tylko ją obserwować. Dobrze do tego wyjść na spacer.

Idąc tak sobie parkiem, powiedzcie do siebie w myśli: „Teraz nie nazywam rzeczy. Wszystko co zobaczę, zostaje nienazwane. Pozwalam temu być i obserwuję.” - Po takiej sugestii podświadomość może przestać generować subtelne myśli werbalizacji i zasłony rzeczywistości. Iść tak jak dziecko, które poznaje nowy świat. Nie oceniać nie nazywać, tak jakby się widziało świat po raz pierwszy na oczy. Wtedy może się pojawić cisza. Choć może nie od razu, jednak może się tak zdarzyć. Jeśli się nie uda za pierwszym razem, warto spróbować parę razy.

Taka sugestia może włączyć obserwatora. Myśli przestaną napływać. Zapali się świadomość. W głowie będzie czystość i jasność. Wtedy rzeczywistość przejawia się zupełnie inaczej. Możliwe, że po raz pierwszy obejrzyj ją taką, jaka ona jest. Może to stać się cudownym przeżyciem. Nagle z trzeciego oka może spaść zasłona rzeczywistości. Pojawi się wewnętrzne światło i przejrzystość. Wtedy cała głowa i twarz spoczną w głębokim rozluźnieniu. W umyśle i całej głowie pojawi się czysta przestrzeń. Wtedy rzeczywistość wygląda inaczej. Gdy trzecie oko zaczyna działać, pojawia się świadomość wibracji rzeczy otaczających człowieka. W ogóle pojawia się świadomość swoich wibracji. Następuje czysty pogląd na rzeczywistość. Człowiek zaczyna dostrzegać w rzeczywistości tą samą magię, którą dostrzegał będąc dzieckiem.

Ta magia zawsze przepelniała świat, tylko większość ludzi nie potrafi jej dostrzec. Obserwator (czysta świadomość) jest zazwyczaj zapchana myślami. Teraz jest szansa wyjścia na wolność.

Oczyszczyć umysł ze zbędnych myśli można za pomocą wizualizacji. Choć nie jest to oczyszczenie doskonałe, jednak może uprościć dalszą drogę. W tym celu można zwizualizować (wyobrazić) sobie czystą przestrzeń w głowie. Nie jest to pusty umysł głupiego człowieka. Tępy umysł nie jest świadomy rzeczywistości i siebie. Jest w stanie podobnym do snu. Umysł czysty jest umysłem w pełni przebudzonym i świeżym. Warto wizualizować tę czystość i przestrzeń. Można wizualizować czyste i swobodne światło, które wprowadza spokój i jasność. Przy odrobinie wprawy można zauważyć, że to już nie wizualizacja. Przestrzeń i światło faktycznie się pojawiło. Umysł jest czysty i swobodny. Wtedy pojawi się rozluźnienie i głęboki spokój. Pojawi się cisza i obserwacja. Wtedy zapali się świadomość teraźniejszości.

Żeby nie zapychać trzeciego oka można też spróbować „oddychać” czystą energią przez czoło (trzecie oko). To również odbywa się za pomocą wizualizacji. Przy wdechu wlatuje czysta energia, przy wydechu wylatuje również czysta. Dzięki temu energia dostraja się do czystości i jasności.

Najlepszą metodą okazuje się sama obserwacja. Trwanie w świadomości, czucie całej przestrzeni. Obserwacja siebie, swojego wnętrza, obserwacja aktualnej sytuacji w rzeczywistości. To wszystko umożliwi zogniskowanie świadomości. Jest to dobra droga do samoistnego oczyszczenia umysłu. Po prostu przez obserwację człowiek dostrzega, że jest pochłaniany przez myśli i rezygnuje z tego. Wtedy pojawia się spokój i

cisza. Trzecie oko jest wolne, rzeczywistość staje się jasna i pełna światła. Między istotą ludzką, a istnieniem nie ma już zasłony myśli. Obserwator wreszcie jest na swoim miejscu. Świadomość już nie musi podążać za myślami i się rozpraszać. W końcu widać wszystko tak, jak powinno być widać. Następuje moment świadomego istnienia.

### Zogniskowanie terażniejszości

Pojawia się pytanie, jak świadomie istnieć. Tak by mieć świadomość swojej boskości. Nie zapominać i nie pogrążyć się w starych utartych iluzjach, które są kwestią przyzwyczajenia ciała. Warto zrozumieć, jak zogniskować świadomość na terażniejszości - czyli na momencie boskości. Ogniskując świadomość, wchodzi się w stan obserwacji i świadomości. Jest to stan nieutożsamiania ze swoimi myślami i ocenami. Nagle nic nie jest takie, jakie się wydawało. Wszystko jest czyste, tak jak natura. Wszelkie myśli są tylko procesami energetycznymi dziejącymi się w Twojej przestrzeni. Świadomość może być od nich niezależna.

Codzienne myśli człowieka tworzą jeden wielki chaotyczny proces. Wydaje się, że naturą człowieka jest ciągły mentalny szum. Myślenie nie potrafi ustać, umysł ciągle gdzieś błądzi. Przelatuje po myślach, wyobrażeniach, słowach, obrazach. Od przeszłości, do przyszłości. Myśli snują się na wszystkie tematy. Jest to nieprzerwany ciąg energii, ciąg skojarzeń. Nazywamy to „normalnym” działaniem umysłu. Można to też nazwać pieszczotliwie szaleństwem.

Umysł sprawia, że świadomości nigdy nie ma w ciele. Cała świadomość podąża za chaotycznym umysłem. Zawsze jest gdzie indziej. To sprawia, że energia jest rozproszona. Jak wiadomo energia podąża za uwagą, w tym wypadku uwaga jest skupiona na chaotycznym skakaniu myśli. Jest skierowana gdzieś poza ciało. Nie ma już doświadczenia totalnego, jest zagubienie w pojęciach i starych wyobrażeniach.

Świadomość człowieka jest skierowana na wyobrażone rzeczy, które nie istnieją. Są one tylko wykreowane przez umysł. Ten proces sprawia, że myśli dostają odpowiednią porcję energii. Ciało mentalne tworzy myśłokształty, czyli mentalne formy i zasila je własną energią. Skutek tego taki, że energia jest trwoniona na niepotrzebne myślenie. To prowadzi nie tyle do utraty energii, co do zagubienia się w swoich własnych wyobrażeniach, które stają się mocne.

Czy warto tkwić i umacniać swoje wyobrażenia? Kwestia subiektywnej oceny. Czy nie lepiej spojrzeć na rzeczywistość czysto i świeżo? Spojrzeć na samą rzeczywistość, czystą rzeczywistość, bez interpretacji i wyobrażeń. Czyż nie jest ona wystarczająco piękna? Jednak żeby to zrobić, warto najpierw pozbyć się całego chaosu z umysłu. Dostrzec fundamentalne programy i filtry mentalne, które ograniczają czysty

wgląd w rzeczywistość. A przede wszystkim, warto przenieść swoją świadomość do ciała, a nie rozpraszać energię na wprowadzające pomieszanie twory umysłu.

Cała przyszłość to wyobrażenie umysłu. Rozmyślanie o różnych rzeczach w przyszłości, martwienie się o przyszłość, czekanie na coś z niecierpliwością - to wszystko jest kierowaniem energii na wyobrażenia. Jest to zasilanie stworzonych wyobrażeń, których realnie nie ma. Nie ma potrzeby rozpraszać świadomości na te rzeczy. Jednak cały czas umysł to robi. Jest to rutynowe i stało się przyzwyczajeniem podświadomości.

To samo dotyczy przeszłości. Jest ona zachowana w pamięci, w podświadomości jako wspomnienia - czyli pewne ładunki energetyczne. Są one ulokowane w naszych ciałach subtelnych. Umysł czasem potrafi rozpamiętywać jakieś zdarzenie, krążyć wokół niego, nie potrafi go opuścić. To powoduje również zasilanie i utrzymywanie tych energii. Skutek ten sam, co powyżej - świadomości nie ma w chwili obecnej, nie jej w teraźniejszości. Energia jest rozproszona.

Zastanawianie się nad problemami logicznymi, czy matematycznymi również jest skierowaniem energii poza ciało. Umysł już nie jest w ciele, jest przy problemie. Próbuje go badać ze wszystkich stron, jednak uwaga jest skierowana poza ciało. Świadomość nie jest zogniskowana. Warto zauważyć jak często świadomość wychodzi poza ciało i leci w kierunku obiektów zewnętrznej rzeczywistości. Obserwując jakiś obiekt, świadomość podąża w jego stronę. Bada, myśli o nim. Staje się jego świadoma, co więcej utożsamia się z nim. Ztraca się w tym całkowicie.

Za każdym razem, kiedy uwaga jest skierowana poza ciało, człowiek jest nieświadomy swojego istnienia. Energia podąża za świadomością, więc kiedy świadomości nie ma w ciele, energii też w ciele nie ma. Człowiek nie ma w tej chwili swojej „mocy”. Nie wykorzystuje swego potencjału. Po prostu ciało jest nieuporządkowane i działa nieświadomie. Pana nie ma w domu. W domu może się pojawić bałagan i chaos. Wtedy jest nieświadomość i popadanie w stare podświadome wzorce. Nie jest to korzystne, szczególnie, gdy podświadome wzorce działają przeciw człowiekowi.

Stan nieświadomości, podążanie za myślami jest podobne do snu. We śnie człowiek też nie jest świadomy gdzie jest. Jest gdzieś poza rzeczywistością, umysł błądzi w świecie astralnym, w świecie marzeń. Energia nie jest skupiona. Świadomość nie jest zogniskowana.

Po nocy pełnej snów, człowiek czuje się wyczerpany. Jest niewyspany i często w nie za dobrym humorze. To właśnie skutek rozproszenia energii. Za to kiedy człowiek ma świadomy sen, często jest po takim śnie bardzo wypoczęty i pełny energii. Co się stało? Po prostu świadomość była zogniskowana. Nie pozwoliła rozproszyć się nieświadomie energii. Umysł nie błądził bez celu podążając za myślami, tylko był podporządkowany świadomości. Energia była zogniskowana.

Warto zauważyć, że czasie świadomego snu świadomość jest zogniskowana również na obiektach zewnętrznych. Wszystko co się obserwuje jest obiektem

zewnątrznym. Oczywiście na bardziej subtelnym poziomie, jednak obiekty snu są rzeczami „poza mną”. Pozostaje też znana ze stanu jawy świadomość „Ja”. W śnie ego nadal istnieje. Świadome sny, wyjścia astralne są przedłużeniem ego i same w sobie nie dają możliwości wyjścia ponad system ego. Przynajmniej nie więcej niż stan jawy.

Dobry wypoczynek powstaje również, kiedy człowiek zapada w bardzo głęboki sen. Umysł wtedy wchodzi w głęboką nieświadomość. Nie błądzi po żadnych światach, nie błądzi po różnych czasach, jest właściwie wyłączony. Nie ma umysłu. Energia nie jest w żaden sposób rozpraszana. Po takiej nocy człowiek budzi się jak nowo narodzony.

Nie jest też nowością, że po wysiłku umysłowym ciało jest wyczerpane. A przecież być nie powinno, nie jest to przecież wysiłek fizyczny. A jednak wyczerpanie jest wyraźne. To wszystko jest spowodowane również rozproszeniem energii poza ciało. Umysł tworzył znów myśli poza ciałem. Znowu rozpraszal nieświadomie energię. Uwaga była skierowana poza ciało, a energia za nią podążała. Człowieka nie było w ciele, nie było go w domu.

Kiedy nie ma świadomości w ciele, człowiek czuje się zagubiony. Nie wie gdzie jest, nie potrafi się odnaleźć. Otacza się problemami, zmartwieniami. Ciągłe myślami gdzieś błądzi, ciągle jest gdzie indziej. Nieustannie analizuje. Filozofuje, rozważa, gdzie jestem, gdzie jest wszechświat. Filozofia jest błądzeniem poza ciałem. Co da rozważanie o sensie wszechświata, jeśli świadomości nie ma w ciele, nie ma doświadczenia istnienia? To właśnie rozpraszanie energii. Jest to niekorzystny stan, jednak większość ludzi właśnie tak żyje. Przeważnie umysł wyprowadza świadomość z ciała. Utożsamianie się z myślami, to właśnie nieświadome podążanie za nimi. Sytuacja zmienia się, kiedy jest nieustanna świadomość swojego ciała. Wtenczas są myśli, jednak są one w ciele. Świadomość jest zogniskowana na wnętrzu ciała. Czuje istnienie, jak i proces myśli. Nie utożsamia się z nimi. Warto poczuć myśli całym ciałem. Być w ciele i myśleć ciałem. Jest to stan obserwacji swoich myśli - stan zogniskowania świadomości.

Stres powstaje wtedy, kiedy człowieka nie ma w ciele. Umysł tworzy myśli dotyczące przyszłości, kombinuje, broni się przed nią. Walczy z przyszłością. Ten ruch tworzony przez umysł powoduje napięcia na ciele. Energia jest blokowana. Jest to tylko mentalnie stworzona blokada, zmieniony intencjonalnie ruch energii. Jednak wszystko dzieje się nieświadomie, ponieważ Pana nie ma w domu. W przypadku stresu ciało działa samo, a świadomość jest gdzieś rozproszona i podąża za chaosem myśli. Umysł z kolei kieruje stresującymi myślami, wyobrażeniami i czarnymi scenariuszami. Ciało reaguje na to spięciami. Człowiek nie jest świadomy tego procesu, ponieważ świadomość podąża za myślami.

Właściwie głównym źródłem stresu jest interpretacja rzeczywistości. Czyli narzucone na rzeczywistość mentalne obrazy, na które podświadomość reaguje spięciami na ciele. Interpretując człowieka w białym fartuchu jako lekarza, umysł dopasowuje do tej interpretacji wspomnienia bólu. Dlatego powstaje całkiem nieświadomy i właściwie irracjonalny lęk. Świadomość jest zagubiona w mentalnych



obrazach rzeczywistości. Nie postrzega rzeczywistości czysto, tylko zasila wyobrażenia o rzeczywistości. Tworzy na planie mentalnym nową, straszną rzeczywistość i utożsamia się z nią. To powoduje napięcia w ciele.

Całe masmedia powodują rozpraszanie uwagi umysłu, odciągają go od ciała. Wydaje się, że człowiek robi wszystko, aby nie być w ciele. Ogląda telewizję, słucha radia, czyta książki, gra w różne gry, czy nawet chodzi na imprezy. Nie jest to złe. Warto tylko zwrócić uwagę na sposób robienia tych czynności. Jeśli służą one ucieczce z ciała, to jest to niekorzystne. Jeśli człowiek robi to wszystko tylko po to, by zapomnieć o swoich problemach, to jest to ucieczka od chwili terażniejszej. Umysł odchodzi w kierunku czego innego, po to by nie musieć siedzieć w nudnym i pełnym cierpienia ciele. By nie musieć być w tej nudnej chwili. Robi wszystko by zapewnić sobie rozrywkę i znaleźć szczęście. To prowadzi do rozproszenia świadomości poza ciało, poza terażniejszość, a w rezultacie do cierpienia.

Wszystko jest w porządku, kiedy oglądam TV i mam świadomość, że oglądam (że moje ciało ogląda). Jednak zatracenie się zaczyna wtedy, gdy zapominam o swoim ciele i podążam za tym, co oglądam. Wtedy moja świadomość jest zamknięta w tych obrazach, które daje mi telewizja. Po prostu: Świadomość zamknięta w telewizorze.

Jeszcze ciekawiej robi się, kiedy dziecko wstając od gry komputerowej mówi: „Zabili mnie”. Całkowicie utożsamiając się z bohaterem gry. Nie jest to korzystne, szczególnie kiedy utożsamienie jest mocne. Może to prowadzić do pewnego zagubienia w rzeczywistości, szczególnie u młodych ludzi.

### Powrót do domu.

Ciało wydaje się takie nudne. Terażniejszość wydaje się taka nudna, że w ogóle niewarta bycia. Tak myśli większość ludzi, bo i co ciekawego jest w byciu tu i teraz? Przecież ego chciałoby zawsze więcej i bardziej. Po co mu być w terażniejszości. Woli być w przeszłości, przeszłości, w telewizji czy gdzie indziej - byle tylko nie tu i teraz. To jest trochę dziwne, zważywszy na to, że jedyny moment, jaki istnieje to właśnie terażniejszość. Proces życia obywa się właśnie teraz. Boskość przejawia się teraz. Ludzie nie czują tego wspaniałego momentu, ponieważ nigdy ich tu nie ma.

Ludzie wracają do ciała tylko czasami. Gdy coś ich zaboli, czy gdy nagle ciało znajdzie się w nieoczekiwanej sytuacji. Wtedy na chwilę powracają do terażniejszości by zbadać, co się dzieje. Wtedy przez malutką chwilkę są w ciele, czują je od środka. Świadomość ogniskuje się, czeka. Jest dokładnie Tu i Teraz. Jest to powrót do domu. Jednak po chwili umysł tworzy wyobrażenie ciała i zaczyna analizować co się dzieje, czy to jest dobre czy złe. Tak tworzy nowe obrazy - świadomości już w ciele nie ma, jest w obrazach. Nie ma doświadczenia, jest tworzenie wyobrażeń.

Czasem zdarza się, że ciało zachoruje. Wtedy świadomość może powrócić na dłuższy czas. Ciało boli, wtedy przykuwa uwagę. Wydaje się to być całkiem naturalne, że bolące miejsce przyciąga uwagę jak magnes. Wtedy świadomość kieruje tam energię. Umożliwia to szybki powrót do zdrowia (oczywiście o ile jest to pozytywna i pełna miłości energia).

Świadomość powraca często do ciała, gdy człowiek jest na łonie natury. Opada wtedy cały szum mentalny. Umysł popada w zachwyt nad pięknem natury, nie ma myśli by to opisać. Pozostaje samo doświadczanie. W takich chwilach ciszy, przepływa przez człowieka czyste piękno. Serce się otwiera i promieniuje radością. Świadomość nie jest rozproszona, jest zogniskowana w cichym stanie obserwacji, w stanie czekania - jest to kontemplacja piękna przyrody. Takie chwile wypełniają serce zachwytem. To właśnie chwile teraźniejszości. W nich wychodzi na jaw cała cudowność wszechświata. Czy to jest aż takie nudne? Czy warto to zastępować pogonią za niczym?

Okazuje się, że ogniskując świadomość na „Tu i teraz”, człowiek nagle widzi, że posiada wszystko, co mu potrzeba. Opadają wszelkie mentalne oceny i filtry. Nie ma już dokąd iść. Okazuje się, że szczęście jest tu i teraz. Nagle zostaje otoczony cichą przestrzenią. Sam staje się również nieruchomą ciszą. Jest dokładnie tam, gdzie powinien być. Nic więcej, nic mniej.

Gdy świadomość jest zogniskowana, dokładnie widać, co przejawia się w ciele. Można być świadomym wszystkich procesów fizycznych, jak i mentalnych. Widać wszystkie uczucia, które przechodzą przez ciało. Czuć je w postaci energii, można je też dostrzec mentalnie jako pewne dziwne formy. Kiedy człowiek jest w ciele, kiedy jest ześrodkowany, wtedy nie utożsamia się z myślami. To jest piękny moment. Może czuć gniew, jednak nie podąża za gniewem, nie jest gniewem. Widzi gniew jako coś co jest w ciele i przemija. Nic więcej. Wszystko jest w porządku. Człowiek trwa w wielkim spokoju. Trwa w ciszy.

Tak samo dzieje się z innymi problematycznymi myślami, czy emocjami. Kiedy jest się przygnębionym z powodu wyobrażeń o sytuacji życiowej, to człowiek czuje się źle, czuje się ograniczony. Kiedy jednak uzyskuje ześrodkowanie świadomości, osiąga ciszę, zaczyna dostrzegać, że to tylko proces mentalny będący gdzieś w ciele. Nie trzeba za nim podążać i wchodzić w niego świadomością. Można ciągle być w ciele i go zaobserwować. Taki proces po chwili zniknie. Po prostu nie utrzymujemy go, nie dajemy mu energii, ponieważ jesteśmy w ciele, nie podążając za myślami.

W tym stanie pozbywamy się też blokad energetycznych w ciele. Przynajmniej jest taka możliwość. Kiedy już nastąpi w stanie świadomości, możesz na początku poczuć pewien opór do bycia w ciele. Może wcale nie być tak miło. Jest to spowodowane ciągłym napięciem ciała. Ciało przez lata było poddawane napięciom i stresom, nauczyło się utrzymywać wszelkie blokady energetyczne. Dlatego powracając świadomością do domu, może się okazać, że w domu wcale tak miło nie jest. Dom jest nieuporządkowany. Wtedy wyzwoleniem może okazać się jeszcze głębszy wgląd w

ciało. Wgląd w naturę tych blokad. Jeśli coś jest napięte, obserwuj to. Zobacz jak dane miejsce się zachowuje. Kiedy ujrzysz te napięcie, po chwili ciało przestanie je utrzymywać. Pojawi się przepływ energii. Jednak nie na zawsze. Potem może się stać tak, że umysł znów wyprowadzi nas z ciała i napięcie powróci. Do całkowitego uwolnienia się od blokad warto użyć innych technik - np. oddechowych, czy afirmacji.

Chodzi ogólnie o to, aby przez ciało mogła przepływać czysta energia. Im mniej blokad, tym czystsze ciało. Im mniej blokad, tym wyższe wibracje. Im wyższe wibracje, tym bliżej do stanu miłości, do stanu ciszy.

To naprawdę wyzwalający stan. Stan pełen wolności i jasności.

Zogniskowanie świadomości można uzyskać też za pomocą różnych praktyk. Można dzięki nim znaleźć drogę do stanu ciszy. Mogą one sprawić, że świadomość powróci do domu, powróci do terażniejszości.

### Sposoby zogniskowania świadomości

Jest wiele sposobów. Każdy może mieć swój. Być może większość nie potrzebuje żadnego sposobu. Może większość już jest w stanie Tu i teraz. Wtedy wszystko jest w porządku.

Jeśli jednak czujesz, że umysł w większości czasu przebywa poza Tobą i nie jesteś tego świadomy, to warto posłużyć się pewnymi praktykami skupiającymi świadomość na terażniejszości i na ciele. Oczywiście nie musisz nic robić, jednak czasem warto spróbować.

Przed wszystkim, warto wrócić świadomością do ciała. Warto dojść do takiego stanu, gdzie jest świadomość ciała. Spróbować poczuć ciało od środka, widzieć oczami ciała, słyszeć uszami ciała, czuć ciałem. Nawet myśleć ciałem. Być po prostu w ciele. Zogniskować swoją świadomość na swoim ciele. Zauważyć wszelkie procesy i ruchy w ciele. Posiedź chwilę w ciszy i pobądź świadomie w ciele.

Ciało stanowi nieodłączną część Twego istnienia. Ciało i duch nie są czymś oddzielnym. Są przejawem tego samego istnienia. Przenikają się nawzajem, wpływają na siebie i tworzą razem całość. Można powiedzieć, że ciało jest rozszerzeniem ducha, tylko na niższym wibracyjnie poziomie. Sprowadzając świadomość do ciała, sprowadzasz świadomość do istnienia. Zaczynasz istnieć świadomie. Może się okazać, że jest to wyzwalający moment. Dlatego nie warto negować ciała, tylko skorzystać z niego, jako drogi do pełnego doświadczenia istnienia.

Czasem, kiedy umysł wraca do ciała, pojawia się pewna niechęć. Kiedy umysł ogniskuje się na terażniejszości pojawia się bunt i opór. Tu warto zrozumieć jedną kwestię - opór powodują wyobrażenia i przekonania dotyczące ciała i rzeczywistości. Kiedy umysł koncentruje się na chwili obecnej, tak naprawdę koncentruje się na wyobrażeniach dotyczących chwili obecnej. Wyobrażeniach o aktualnym świecie, aktualnej sytuacji, o sobie. Najczęściej te wyobrażenia są nieciekawe. Umysł widzi i ocenia swoją sytuację życiową, ocenia swoje ciało - częstokroć czując do niego niechęć. To wszystko jest tylko subiektywną wizją rzeczywistości.

Nie chodzi o to, by umysł powrócił do terażniejszości, tylko aby świadomość się Tu zogniskowała. Kiedy świadomość ogniskuje się na ciele, obejmuje też umysł. Całe pole ciała jest objęte świadomością. Tak więc wszystkie procesy umysłu stają się widoczne. Nie ma wtedy interpretacji umysłu, dlatego nie ma czegoś takiego jak negatywna rzeczywistość, w której żyję. Jest czysta rzeczywistość, jest pole istnienia. Kiedy nawet przyjdą oceniające myśli, człowiek jest ich świadom. Nie jest myślami, tylko pozwala im być w polu ciała. Pozwala myślom przepływać przez pole istnienia, jednak nie słucha ich. Nie następuje utożsamianie się z myślami, tylko świadomość myśli, jako procesów w ciele.

Sama świadomość trwa w ciszy, jest to obserwator. Z poziomu obserwatora nie ma miejsca na interpretacje rzeczywistości. Nic nie jest złe, ani dobre. Nie ma ocen. Dlatego rzeczywistość jest. Po prostu jest. Istnieje i doświadcza. Jest to zupełnie nowy wymiar obserwacji. Jest czysty od ocen i interpretacji. Rzeczywistość jest cudem samym w sobie. Warto powrócić świadomością do chwili terażniejszej, aby stanąć ponad myślami. Wtedy pozostanie czyste doświadczenie i czysty przejaw Boga.

### **- Pytanie „Co robi moje ciało?”**

Dobrym pytaniem, które przywołuje świadomość do ciała jest: „Co w tej chwili robi moje ciało?” lub „Co teraz dzieje się w moim polu?”- To magiczne pytanie od razu powoduje powrót świadomości. Wtedy umysł może się zatrzymać, porzucić swoje dotychczasowe zajęcie, by zaobserwować ciało. Po prostu obserwować, nie działać, nie oceniać, nie rozmyślać. Wtedy znikają wyobrażenia, nawet wyobrażenie ciała, które jest zawarte w pytaniu. Co się dzieje w moim polu, które nie jest ciałem, nie jest też myślą, jednak zawiera w sobie obie te vibracje. Na tą krótką chwilę włącza się cicha obserwacja. Co robi moje ciało? Jest ciche czekanie, obserwowanie, świadomość. Jest dziecinna ciekawość, pełnia uwagi. Wystarczy to zrobić odpowiednio głęboko, a stanie się to mistycznym momentem.

Oczywiście po chwili ego wepchnie się pomiędzy świadomością, a ciałem. Powstaną interpretacje i oceny. Zacznie odpowiadać: „Moje ciało leży, oddycha, czuje coś, myśli, czuje miłość, czy jest zjednoczone z wszechświatem.” poczym powróci do swoich rutynowych działań, czyli myślenia. Warto te myśli również zaobserwować. Jeśli uda się to obserwować, być tego świadomym, to znaczy, że nadal jesteśmy w przestrzeni ciała. Jesteśmy świadomi, że w tej przestrzeni pojawiają się myśli. Czyli nadal jesteśmy zogniskowani.

## - Pytanie: „Kim jestem?”

Kolejnym bardzo efektywnym sposobem, jest zapytanie „kim jestem”? - Poczym obserwowanie swego umysłu. Nie warto zagłębiać się w umysłowe rozważania na temat tego pytania. Ponieważ to tylko wyobrażenia, a Ty nie jesteś wyobrażeniem. Wystarczy prosta obserwacja działania myśli. Umysł wymyśli wiele rzeczy. Będzie jednak musiał w końcu spojrzeć na ciało. Ponieważ pytanie „Kim jestem?” Prowadzi do ciała. Tym samym do terażniejszości. To pytanie prowadzi do głębi istnienia, do Twojej prawdziwej istoty. Więc w pewnym momencie uwaga przyjdzie ku ciału. Kiedy wyczerpią się wszystkie wymysły, zapali się świadomość. Człowiek zacznie po prostu być w ciele. Nagle uświadomi sobie, że jest w środku swego pola. I powstanie chwila ciszy. Chwila bycia. Nie będzie już pytania, kim jestem. Będzie po prostu istnienie. Świadomość zostanie zogniskowana.

## - Oś czasu

Można posłużyć się pewną wizualizacją czegoś w rodzaju osi czasu. Wyobrazić sobie tą linijkę jak wylania się z punktu zerowego i biegnie w przeszłość. Tak jak muzyka, której dźwięki odchodzą w przeszłość, a mimo to ciągle dźwięczą w naszym umyśle. Relacja zapamiętanych dźwięków układa w głowie melodię. Dlatego zawsze jesteśmy świadomością trochę z tyłu. Umysł zawsze zwraca uwagę na to, co przed chwilą odleciało. Chce objąć świadomością tą część osi czasu, która już odeszła w przeszłość. Jesteśmy parę chwil za terażniejszością. Linijka cały czas się przesuwa w przeszłość, a my jesteśmy cały czas kawałek za punktem zero. Ponieważ w umyśle jest lekkie opóźnienie. Umysł zawsze się trochę spóźnia z działaniem, potrzebuje czasu na interpretację i objęcie wszystkiego. Warto to zauważyć.

Dlatego warto zwizualizować sobie podziałkę, oś czasową, która cały czas tworzy się w punkcie zero i odpływa w przeszłość. Teraz kluczowy moment. Przesuwaj się świadomością w górę biegnącej linijki czasu - do zera, tam gdzie się ona tworzy. Pozwól całemu wszechświatowi odpływać. Coraz bliżej i bliżej... I nagle punkt zero, jesteś tam, gdzie tworzy się czas. Tworzymy się razem z czasem. Jesteśmy w terażniejszości i... o dziwo jesteśmy też w ciele.

Myśli same przestają się tworzyć. W punkcie zero jest cisza. Będzie doświadczenie nieustannego tworzenia się istnienia.

## - Odcięcie wyobrażeń.

Posługując się wyobrażeniem o czasie (przyszłości i przeszłości, można usadowić się w terażniejszości. Zazwyczaj jedna strona człowieka odpowiada przeszłości, a druga przyszłości. Przykładowo wyobrażenia o przyszłych rzeczach znajdują się po lewej stronie, o przeszłych po prawej. Układ może się zmienić w zależności od człowieka.

Zadaj sobie pytanie gdzie jest jutro, a gdzie wczoraj. Nasuną się odpowiednie skojarzenia co do kierunku.

Jeśli już wiesz gdzie jest przyszłość i przeszłość, wyobraź je sobie. Zobacz po prawej stronie całe Twoje przeszłe życie. Po lewej Twoją całą przyszłość. Następnie uświadom sobie, że to tylko wymysł. Przeszłość i przyszłość nie istnieją. Odetnij więc mentalnie te wyobrażenia. Niech lewa i prawa strona staną się czyste i wolne. Znajdziesz się dokładnie w teraźniejszości. W punkcie środkowym doskonale zharmonizowany. W większości wypadków ciało poczuje ulgę. Może się zdarzyć, że puści swoje napięcia, które nieświadomie trzymało. Lewa i prawa strona ciała staną się rozluźnione. Odpocznij w tym stanie. To jedyna rzeczywistość.

### **- Powrót świadomości do domu.**

Można wyobrazić sobie ciało jako dom, w którym mieszka świadomość. I powiedzieć sobie, że teraz Pan wraca do domu. I poczuć, że ciało jest wypełnione świadomością - jest pełne światła. Po prostu przyprowadzić świadomość do ciała. Najpierw do nóg, potem coraz wyżej, do brzucha, do klatki piersiowej, do szyi i głowy. Sprowadzić się do ciała. Warto rozgościć się w swoim ciele. To w końcu Twój dom, Twoja świątynia. Odbieramy wtedy wszystkie uczucia ciała. Patrzymy z oczu ciała, czujemy ciałem. Po prostu jesteśmy totalnie w ciele. Nie można być w ciele w przeszłości, ani w przyszłości. Dlatego będąc całkowicie w ciele, jesteśmy też całkowicie zogniskowani na teraźniejszości. Jesteśmy do końca sobą. Istniejemy. Wtedy porzucamy całą mentalną bieganinę umysłu, choć na chwilę. Jesteśmy ześrodkowani.

Kiedy się tak otoczy świadomością siebie, od razu można zauważyć zmianę. Właściwie da się zauważyć zmianę postrzegania w momencie sprowadzenia świadomości w okolice głowy (czoła). Wtedy zaczynamy być świadomi. Można dostrzec siebie, można poczuć siebie bardzo wyraźnie. Wtedy się po prostu jest w ciele, nie rozprasza się energii na niepotrzebne myśli. Zwyczajnie jest się w domu, jest się tu i teraz. Jest się świadomym również stanu, który nas otacza. Aktualnej sytuacji. Nie wyobrażeń o sytuacji, ale rzeczywistej sytuacji. Tej faktycznej gry światła, czy ruchu energii, który się teraz rozgrywa. Nie interpretując i nie oceniając. Jest się świadomym tych informacji odbieranych przez zmysły, jednak nie pochłoniętym przez te informacje. Świadome istnienie.

Kiedy Twoje ciało stanie się domem warto zwrócić uwagę na jedną rzecz - aby nie przywiązywać się do ciała. Po prostu, gdy to ciało umrze, podświadomość może nie chcieć jego opuścić, ponieważ nauczyła się w nim mieszkać, przywiązała się do niego. Dlatego warto użyć tej wizualizacji tylko po to, by nauczyć się ogniskować swoją świadomość na momencie teraźniejszym. Potem należy porzucić metodę, tak aby została sama umiejętność bycia w świadomości.

Właściwie to każdą metodę należy odrzucić, gdy staje się niepotrzebna. Jeśli nie porzucimy metody, stanie się ona dla świadomości więzieniem. Kolejnym przyzwyczajeniem. To jest niepotrzebne.

Dlatego mowa tu o zogniskowaniu świadomości, a nie przywiązaniu do ciała. Świadomość można zogniskować w każdych warunkach, nie tylko w ciele fizycznym, ale i np. w astralnym. Po prostu stać się świadomym całego pola i ruchu energii.

Jeśli chcesz, możesz sam popробować różnych sposobów, by zogniskować świadomość. Niektórzy potrafią to robić ot tak na zawołanie. Po prostu być świadomym. Jednak nie jest to świadomość zdarzeń zewnętrznych, tylko świadomość całego pola istnienia. Istnieje ciało, istnieją zewnętrzne zdarzenia. Razem tworzą całość istnienia o danej vibracji chwili. Jeśli jakaś myśl znajdzie się w tej przestrzeni, natychmiast ją poczujesz. Jeśli umysł jakkolwiek oceni rzeczywistość, zauważysz, że to tylko ocena pojawiająca się w Twoim polu. Ocena rzeczywistości jest tylko pewną myślą, pewną energią. Nie ma nic wspólnego z tym co istnieje. Istniejące pole jest czyste.

### Korzyść zogniskowania świadomości.

Przede wszystkim pozbywamy się całego natłoku niepotrzebnych myśli i interpretacji. Myśli, które tworzą nierealne i wymaginowane problemy. Wszystkie one stanowią skuteczną zasłonę dla terażniejszości, ponieważ odprowadzają nas od niej. Myśli powodują zagubienie świadomości w świecie iluzji. Zupełnie niepotrzebnie.

W stanie świadomości istnieje tylko Tu i teraz. Wszystko staje się bardziej żywe, kolory jaskrawsze, całe doświadczenie takie cudowne, jak nigdy przedtem. Wtedy pojawia się cud istnienia. Bez zbędnych interpretacji ego i oceniania. Pojawia się życie. Może po raz pierwszy tego doświadczysz, choć na pewno doświadczałeś czegoś podobnego będąc dzieckiem. Teraz masz szansę doświadczyć tego świadomie.

Może się tak stać, że ujrzyś całkiem nową rzeczywistość. Zupełnie inną i cudowniejszą niż wszystkie wyobrażenia o niej. Możesz się w niej zakochać. Jest ona tak delikatna i przepelniona życiem. Przejawia się w całkowitej doskonałości. Jesteś nią całkowicie połączony. Tańczysz w radosnym tańcu stworzenia. Wszystko jest świeże i pełne pulsującego życia. Kolory światła i przestrzeń.

W stanie świadomości istnienia nie jest ważne co robisz. Możesz robić wszystko. Chodzić do pracy, rozmawiać z ludźmi, słuchać muzyki... Przychodzi wtedy inna jakość doświadczenia. Stare i rutynowe czynności mogą się stać żywe i nowe. Pełne różnorodności. Świadomość jest wtedy bardzo wrażliwa. Cokolwiek robisz wzbudza w Tobie radość samego istnienia. Dostrzegasz możliwość uczestniczenia w tym cudownym ruchu wszechświata i korzystasz z niej. Jest to inny poziom świadomości, inna jakość działania.

Odkrywasz prawdziwą wolność. Całkowitą i totalną wolność. W stanie ciszy nie ma żadnych ograniczeń, nie ma Cię co tam ograniczać. Jesteś dokładnie w tej chwili gdzie powinieneś być. Nie ma już dokąd iść. Doszedłeś do celu. Jesteś w domu. Nagle

spada z serca ogromny ciężar. I serce zaczyna śpiewać przepiękną pieśń miłości wszechświata.

### Czas szczęścia

Człowiek to bardzo ciekawa istota. Posiada całkowicie wolną wolę i moc twórczą. To człowiek wybiera czym chce się otaczać, czego chce doświadczać, co chce czuć. Te wybory zależą tylko od nas, od nikogo i niczego więcej. Wydaje się proste. Powstaje wtedy jeszcze prostsze pytanie: Dlaczego w takim razie człowiek nie wybiera szczęścia? Dlaczego nie potrafi już tu i teraz odczuwać przestrzeni szczęścia? Czy coś z nami jest nie tak? Na szczęście wszystko w porządku. Po pierwsze człowiek nie wie, gdzie szukać szczęścia i nie jest świadomy, jak łatwo można je znaleźć.

Proste ćwiczenie. Rozluźnij się, weź głębokie i relaksujące oddechy. Uspokój ciało i umysł. Na ten jeden moment postaraj się wejść w ciszę. Odsuń wszystkie problemy, niech nie trwają w umyśle. Odsuń je od siebie. Możesz zwizualizować skrzynkę, w którą wkładasz wszystkie problemy i zamykasz na zamek. Teraz możesz wyrzucić, rozpuścić, spalić skrzynkę, nie będzie Ci już potrzebna.

Bądź czysty i rozluźniony. Teraz spróbuj sobie wyobrazić, że masz wszystko to, co chciałeś mieć. Wyobraź sobie, że spełniły się wszystkie Twoje marzenia, zobacz siebie w spełnionym śnie. Poczuj tą spełnioną rzeczywistość. Wyobraź sobie, że jesteś otoczony wszystkimi wymarzonymi rzeczami. Wejź w sytuację totalnego szczęścia i spełnienia. Wyobraź sobie idealnego partnera, również szczęśliwego przy Twoim boku. Wyobraź sobie ekskluzywny dom, spacer nad morzem. Możesz wyobrazić sobie nawet, że jesteś oświecony. Wyobraź sobie, że to wszystko przyszło do Ciebie bardzo łatwo i szybko. Rozsmakuj się w tej wizji, bądź w niej... i czuj.

Na koniec możesz wysłać tą wizję w przestrzeń, tak aby się urzeczywistniła. Poczynamy wyjść z tej krótkiej medytacji.

Jak się czuleś? Jak się teraz czujesz? Jeśli wyobraziłeś sobie wszystko odpowiednio realnie, wtedy powinieneś poczuć spełnienie. Choć w minimalnym stopniu poczuć się szczęśliwy i spełniony.

Jeśli poczułeś choć trochę pozytywnej energii, wtedy zwróć uwagę na jedną rzecz. Ta energia była w Tobie. Nadal być może jest. Udało Ci się ją wzbudzić, mimo że te rzeczy nie były prawdziwe. Wyobrażając sobie spełnienie, udało się wzbudzić poczucie spełnienia. Nawet jeśli nie udało się wzbudzić tego uczucia podczas wizualizacji, to być może przyszło ono na myśl, że będziesz to miał. Być może przyszła radosna myśl, że kiedyś w przyszłości osiągniesz to, co sobie wymarzyłeś. Szczególnie jeśli wyobraziłeś sobie, że spełnienie marzeń przyszło do Ciebie łatwo i szybko. Tak czy



inaczej, na myśl o spełnieniu w ciele pojawiła się pozytywna energia - entuzjazm. Skoro sam wytworzyłeś w ciele tą energię, nasuwa się pytanie: Czyżby świat zewnętrzny nie był odpowiedzialny za nasze uczucia?

Podczas tej wizualizacji, przybliżyłeś się do szczęścia. Tak się stało tylko dlatego, że umysł dostał informację o spełnieniu i uruchomił odpowiednie procesy. Innymi słowy: Kazałeś ciału czuć szczęście. Zmieniłeś swoje wibracje i energie wewnątrz ciała. Zgodnie z wcześniej wyuczonym programem. Spełniliśmy, wymyślone przez ego, warunki szczęścia. Dystans dzielący umysł od szczęścia został zredukowany. Nie było już dystansu czasowego między Tobą, a szczęściem. Wtedy popłynęła pozytywna energia.

Istota ludzka jest stworzona do szczęścia. Ma cudowną możliwość świadomego odczuwania radości istnienia. Kiedy dziecko jest małe, odczuwa szczęście bardzo mocno. To dlatego większość ludzi twierdzi, że dzieciństwo to najpiękniejsza pora życia. Jest takie niewinne i spontaniczne. Wielu ludzi przypomina sobie dzieciństwo jako jasne i radosne czasy. Ponieważ tak było w istocie. Dziecko jest totalne w życiu. Postrzega każdą chwilę na nowo i w pełni swej cudowności. Bez ocen i krytyki. Bawi się życiem. Nie stawia sobie żadnych warunków szczęścia. Po prostu odczuwa szczęście „Tu i teraz”. Ten stan jest naturalny dla każdego.

Kiedy młody człowiek dorasta, uczy się od dorosłych, że ta zabawa wcale szczęścia nie przynosi. Poznawanie świata wcale szczęścia nie przynosi. Doświadczanie rzeczywistości wcale nie jest przesycone radością i szczęściem. Dorosli uczą maluchów, w jaki sposób stawiać sobie warunki szczęścia. Uczą sposobów, jak osiągnąć szczęście. Uczą jak stać się sławnym, jak zarobić na luksusowe życie, jak stworzyć cudowny związek. Nakładają dzieciom swoje programy i swój punkt widzenia świata, w którym wszystko jest stosunkowo trudne, nudne i jakies takie szarawe. Jest to proces kształtowania młodego człowieka przez cywilizację.

I nagle, o dziwo, pierwotna przestrzeń szczęścia gdzieś znika. Dziecko staje się coraz bardziej poważne. Staje się prawdziwym poszukiwaczem szczęścia. Zaczyna kombinować, jak tu dotrzeć do stanu spełnienia. Przecież dorośli nauczyli i wyznaczyli tyle celów. Tyle jest celów w życiu, które trzeba osiągnąć by być szczęśliwym. Dziecko oddala się od teraźniejszej przestrzeni szczęścia. Jego świadomość skupia się na przyszłości, na interpretacjach. Umysł zaczyna sprawować kontrolę, przysyłania doświadczenie istnienia. Młody człowiek zaczyna walczyć o swoje szczęście w przyszłości... i tak już zostaje, nierzadko do końca życia.

Po drodze zostało zgubione coś bardzo istotnego. Została zagubiona przestrzeń szczęścia. Przestrzeń teraźniejszości. Kiedy dziecko nie miało żadnych warunków w głowie, pozwalało sobie na pełne doświadczanie szczęścia. Warto zwrócić uwagę na słowo „pozwalalo”. W ćwiczeniu na początku, również można sobie pozwolić czuć szczęście. Zazwyczaj ludzie nie pozwalają sobie czuć radości i spełnienia. Oddzielają się od szczęścia, stawiają sobie warunki szczęścia. Taki warunek wchodzi w podświadomość i staje się blokującym, negatywnym programem -> Jeśli nie osiągnę

tego celu, nie będę szczęśliwy. I faktycznie, ludzie nie są szczęśliwi, ponieważ warunek nie jest spełniony. Czasem tylko przychodzi chwila, kiedy to myślą o swoim celu. Wtedy przychodzi radosna dawka energii dodająca siły. Poczynam następuje powrót do bazowego stanu braku szczęścia.

Umysł nauczył się, że szczęścia nie ma Tu i teraz. Tu i teraz jest brudno, szaro i ciężko. Może nie dosłownie, jednak brak pełnej radości i spontaniczności. Warto zauważyć jak zmieniła się wizja świata począwszy od dzieciństwa, do chwili obecnej. Dziecko postrzega świat kolorowo i radośnie. Dorosły wszędzie widzi problemy dzielące go od celu. Dlatego nie może być szczęśliwy. A przecież to tylko wyuczone oceny i interpretacje umysłu. Nie są one prawdziwe, to iluzje. Nie ma potrzeby trwać w iluzji nieszczęścia. Sama czysta rzeczywistość jest wystarczająca do poczucia pełnego szczęścia i radości. Wystarczy to dostrzec.

Ego nauczyło się stawiać warunki szczęścia. Stawia sobie cele, za których pomocą chce osiągnąć ten upragniony stan spełnienia i radości. Tylko jest problem, ponieważ to co chce osiągnąć nie istnieje. Nie ma tego teraz (lub umysł myśli, że tego nie ma). Jest wymysłem ego. Takie szczęście nie istnieje i zazwyczaj zaistnieć nie może. Przynajmniej nie ma go Tu i Teraz. Wynika z tego, że go nie czuć. No i faktycznie nie czuć. Ludzie czują tylko szczęście wtedy, kiedy myślą o spełnionych warunkach. Wibracja szczęścia pojawia się w momencie, kiedy umysł spełni warunek. Wtenczas wysyła informację do ciała, a to generuje uczucie spełnienia i radości. Jak widać wszystko dzieje się bardziej nieświadomie i jest uwarunkowane.

Niektórzy potrafią spełniać swoje cele. Osiągają w materii bogactwo, sławę, spełnienie w związku... Jednak zawsze czegoś brakuje. Wtedy ego stawia dalsze cele, na przykład duchowość. Widząc, że materia nie daje mu pełnego szczęścia, zaczyna szukać w duchowości. Tu stawia kolejne cele: oświecenie, zaskarbia sobie miejsce w niebie przy Ojcu, czy pragnie się udać na rajską planetę (zależy w co kto wierzy). Jednak znów powstaje problem. Tym problemem jest kolejny cel, do którego trzeba dążyć. Znów jest dystans między teraźniejszością, a szczęściem w przyszłości. Znów coś zostaje zagubione. Można tak się bawić przez tysiące wcieleń, szukając szczęścia w przyszłości. Tylko pytanie - po co?

Przede wszystkim warto sobie uświadomić, że tylko TY masz władzę nad swoim ciałem i umysłem. Tylko Ty możesz go zmieniać i otaczać odpowiednimi wibracjami. Twoje ciało i umysł to pole energii i tylko TY decydujesz, jaka energia w tym polu przepływa. Nikt inny, żaden czynnik zewnętrzny nie ma na Ciebie wpływu. Może się wydawać, że wszystko zależy od czynników zewnętrznych, jednak to złudzenie. To tylko umysł jest przyzwyczajony reagować tak, a nie inaczej. To są podświadome i wyuczone reakcje, które powstają przy określonych czynnikach zewnętrznych.

Jeśli jesteś totalnie niezależny i masz świadomość wibracji, wtedy możesz wejść w stan szczęśliwości nieuwarunkowanej. Świadomość wibracji to nic innego jak

świadomość własnych stanów energetycznych, swoich uczuć, emocji, swego punktu postrzegania.. Po prostu wystarczy być całkowicie świadomym swego ciała i umysłu. Dostrzec niepotrzebne programy warunkujące szczęście i porzucić je. Zamienić wyobrazenie o szczęściu w przyszłości, na szczęście Tu i Teraz. Zamienić wyobrazenie na doświadczenie. Wystarczy opuścić wizję i wyobrażenia i totalnie otworzyć się na terażniejszość. Bez oceniania, bez tworzenia problemów, bez wyobrażeń - ta rzeczywistość jest naprawdę cudowna. Brak słów by ją opisać. Całe serce jest przepelnione radością istnienia. Nie ma już żadnych warunków szczęścia w przyszłości. Jest za to całkowita wolność. Wystarczy zmienić punkt widzenia.

Niektórzy powiedzą, że to smutne, taki brak marzeń. Wtedy już nic nie trzeba robić, tylko usiąść i czekać na śmierć... Nic bardziej mylnego. Choć czasem ludzie popadają w stan bez marzeń i zdaje się bez ego. Taki stan jest bardzo nieświadomy i pełen smutku. Nie ma w nim spełnienia, a jest beznadzieja. Zamiast wolności jest wielkie poczucie ograniczenia. Wszystko wydaje się bez wartości i obojętne. Taki stan to ośpienie i zamknięcie się na świat. Pełna smutku depresja i zwiedzenie światem. To wielka obojętność dla życia i szarego świata. To zagubienie w interpretacjach i iluzjach umysłu. Być może przyszłość została wyeliminowana, przeszłość też straciła na znaczeniu. Jednak negatywna wizja rzeczywistości została. Nadal wszystko może być brudne, słabe i nic nie warte. Oczywiście jest to interpretacja umysłu. Na podstawie oglądanej gry światła (zdarzeń i rzeczy w rzeczywistości) umysł nakazał ciału czuć smutek. Na podstawie interpretacji umysł stworzył smutną rzeczywistość. Ciało wytworzyło odpowiednie wibracje. Taki stan jest zagubieniem. Nie ma nic wspólnego ze stanem czystej świadomości bez ego.

W stanie czystej świadomości i akceptacji wszystko wygląda zupełnie inaczej. To prawda, że nie trzeba nic robić, za to MOŻNA wszystko robić. Można robić obojętnie jaką rzecz. Wtedy pojawia się inna jakość życia. Bardzo wysoka wrażliwość na życie. Kiedy jest świadomość wibracji i swoich myśli, człowiek z wolnej woli dostraja się do boskich wibracji szczęścia, radości, miłości i spełnienia. Wtedy już jest spełniony, więc życia nie traktuje jako wiązanki celów, do których trzeba dążyć. Życie traktuje jako boską zabawę, gdzie nie trzeba nic, a można wszystko. To zupełnie inny punkt widzenia. Już nie trzeba się warunkować, jest totalna wolność. Nie ma lęku przed życiem, bo nie można nic stracić - już się jest spełnionym. To jest cudowna chwila wolności. Wtedy umysł jest czysty. Jeśli będziesz chciał dla zabawy spełnić swoje marzenia, wtedy je spełnisz - bez lęku, bez stresu. Za to z całkowitym spokojem i lekkością, ponieważ już się bawisz, a nie kombinujesz. Jest to ogromna różnica podejścia. Życie nie ma już przed Tobą zamkniętych drzwi. Ponieważ Ty stałeś się nieograniczony, życie stało się przestrzenią możliwości. Trwasz w stanie Tu i Teraz i nic nie wyprowadzi Cię z równowagi. Żadna rzecz nie oddali Cię od szczęścia, ponieważ jesteś świadomy, że nie ma potrzeby odkładać szczęścia na później. Jesteś Tu i Teraz, zanurzony w przestrzeni szczęścia.

\*\*\*

Pewnego dnia młody mnich, wędrując napotkał na swojej drodze szeroką i rwącą rzekę. Nie mogąc jej przekroczyć usiadł przygnębiony na ziemi. Gdy już miał się poddać i zawrócić nagle na drugim brzegu dostrzegł buddyjskiego nauczyciela. Krzyknął:  
- "Mistrzu! Mistrzu! Czy możesz mi powiedzieć, jak się dostać na drugą stronę rzeki?"

Nauczyciel zastanowił się, spojrzął pod nogi, poczym zmierzył baczny wzrokiem oba brzegi i odkrzyknął:  
"Chłopcze! Jesteś już na drugiej stronie!"

\*\*\*

### Przestrzeń szczęścia

Będąc pewnego razu na spacerze, przechodziłem nieopodal stadniny koni. Jakże wspaniałe to zwierzęta, pełne energii. Idąc sobie wolno, moją uwagę przykuł biały rumak stojący przy barierze. Nie robił nic, zwyczajnie stał i się nie ruszał. Wydaje się, że obserwował. Inne konie biegały, krzyczały, niektóre coś jadły, kiwały głowami i robiły inne końskie rzeczy. Jednak ten biały rumak nie robił nic. Zwyczajnie stał, otoczony ciszą i przestrzenią. Trwał w tej chwili, obserwował. Był to młody i pełen życia koń, mimo to trwał w całkowitym bezruchu i ciszy. Stał tak przez długi czas. Po całej jego istocie było widać, że jest całkowicie zanurzony w istnieniu. On po prostu jest. Istnieje. Trwa w istnieniu. Doznaje nieświadomej i totalnej radości istnienia. Po prostu trwa w tym stanie otoczony cichą przestrzenią - przestrzenią szczęścia.

Każda istota, każde stworzenie we wszechświecie jest otoczone przestrzenią. Przestrzeń jest nawet wewnątrz nas. Właściwie odległości między poszczególnymi atomami są tak duże, że większość ludzkiej istoty wypełnia przestrzeń. Ona jest wszędzie, jest doskonale czysta i cicha.

Na tle tej przestrzeni zaczyna się wszystko przejawiać. Wszystkie aspekty materii fizycznej, materii astralnej i mentalnej. Wszystko jest osadzone na czystej pustce. Ten biały koń po prostu trwał w tej przestrzeni. Całą swoją istotą, totalnie w niej trwał. Był idealnie tu i teraz, doskonale na swoim miejscu. Nigdzie nie musiał iść, nic robić. Trwał w stanie spokoju. Dotarł do domu. Czy można chcieć czegoś więcej?

Od początku naszej cywilizacji ludzie zaburzali swoją przestrzeń. Nie byli całkowicie w niej osadzeni, nie byli tam, gdzie powinni być. Odkąd pojawił się umysł, pojawiło się też i dążenie do celu. Pojawiła się rozbieżność, między „tu i teraz”, a czymś lepszym - celem w przyszłości. Człowiek cały czas był miotany pragnieniami i namiętnościami. Taka sytuacja zaistniała w momencie, kiedy pojawiły się wyobrażenia o szczęściu, które nie istnieje tu i teraz.

Umysł stworzył też wszelkie interpretacje rzeczywistości. Nazwał wszelkie rzeczy, wyuczył ciało odpowiednich reakcji. Tak, że prawie każda rzecz staje się nudna, znana, nieciekawa.

Ciało może przybrać dowolną wibrację. Wszystko zależy od umysłu i świadomej woli. Ludzie mający depresję i ogólny smutek nauczyli swoje ciało by reagowało na każdą rzecz smutkiem. Ocenili cały wszechświat i wszystko co się w nim pojawia, jako rzeczy bez sensu, bez życia. Umysł narzucił ciału iluzję szarego świata. Takich ludzi nic nie bawi. Ciągłe trwają w swojej wibracji smutku. A przecież to tylko wymyślona ocena umysłu. Wszechświat taki nie jest. Tylko człowiek wybiera, jak na niego subiektywnie reaguje.

Z kolei kto inny może trwać w wibracji szczęścia. Reagować na każdą chwilę żywo i spontanicznie. Trwać w szczęściu i lekkości. Cały wszechświat może przybrać barwy radości i miłości. Wszystko zależy od umysłu. Tylko Ty wybierasz, jak się przejawiasz.

Ludzie z reguły nie czują szczęścia. Chodzą trochę przygnębieni i jakby zamyśleni. Przestrzeń szczęścia wokół istoty ludzkiej nie jest całkowicie wypełniona świadomością. Człowiek nie jest „Tu i teraz”. Zawsze błądzi w wyobrażeniach. Ludzie współczesnej cywilizacji mają pełną głowę celów, do których trzeba dążyć. Już jako dzieci przejmują od rodziców pewne oczekiwania i „punkty do spełnienia”. Wpajane są młodym cele do osiągnięcia, dzięki którym zyskają szczęście. Jednak mało kto zdaje sobie sprawę, że prawdziwe szczęście może być tylko w czystej rzeczywistości. A skoro terazniejszość jest teraz, to można osiągnąć i szczęście - w tej chwili i nigdzie indziej. Wystarczy tylko opuścić wszelkie dotychczasowe wyobrażenia. Doskonale wpasować się w pole wszechświata. Wpasować się w przestrzeń ciszy.

Wszystkie cele są wymysłem ego. Nie ma celu obiektywnego, który stawia przed nami wszechświat. W ogóle wszechświat nie stawia przed nami żadnych wymagań. Nic. Wszystko, co się tu dzieje, dzieje się samo. Dlatego nie trzeba na siłę do niczego dążyć. Jesteśmy całkowicie w swoich wyborach. To jest wolność totalna i całkowita. Robimy to, co chcemy robić. A chcemy wypełniać nasze cele. Właściwie zostaliśmy tak nauczeni, żeby szukać szczęścia przez spełnianie celów. Jest to niepotrzebne myślenie. Wystarczy podać się naturalnemu procesowi rozwoju wszechświata. Tak zwyczajnie i czysto. Bez oporów i błędnych wyobrażeń, bez usilnych dążeń do wymaginowanych celów.

Wszystkie cele tworzą rozbieżności i napięcia w umyśle. Odciągają świadomość od przestrzeni terażniejszości. „Ja jestem tu, ale chcę być tam.” Tworzy się napięcie i nieakceptacja tego co jest. Gdy jest napięcie nie ma czystej przestrzeni. Napięcie tworzy blokadę przepływu energii, stawia opór energii. Jest to mentalne „NIE” dla rzeczywistości. Na tle przestrzeni pojawia się zaburzenie energii. Człowiek czuje się źle. Czuje się niespełniony i nieszczęśliwy. Sam wytworzył to niespełnienie, sam zdecydował, że będzie cierpieć. Sam też może zmienić tą sytuację.

- Chcę być bogaty, chcę mieć samochód, chcę mieć żonę i dzieci, chcę mieć dziewczynę, chcę mieć władzę, czy w końcu chcę się oświecić. Wszystko to są cele wymyślone przez ego. Umysł postawił kolejny warunek do szczęścia. To spowodowało odprawienie świadomości od teraźniejszej przestrzeni szczęścia. Człowiek już nie był zanurzony całkowicie w istnieniu. Był gdzie indziej, przy celach, myślami burząc harmonijny przepływ energii.

W cichej przestrzeni twego pola życia nie ma celów. Twoja przestrzeń ciała jest naturalnie czysta. Nie ma rozbieżności i napięcia. Tylko umysł sztucznie stworzył wszelkie myśli i oceny, które spowodowały, że przestrzeń ciała zapełniła się pragnieniami i niespełnieniem. Gdy uświadomisz sobie wewnętrzną czystą przestrzeń wszystkie struktury ego padają. Kiedy świadomość zogniskuje się na aktualnej przestrzeni, widać dokładnie wszystko co się teraz dzieje. Widać jak przebiegają myśli, widać czego chce ego, jakie stawia cele. Świadomość wchodzi w stan obserwatora i obserwuje przestrzeń ciała. Wtedy wszystkie cele wydają się zwyczajnym wymysłem, wprowadzającym napięcia. Ego mówi wiele rzeczy, że jesteś taki, owaki, że jeszcze wiele Ci brakuje do szczęścia. Ten głos w umyśle powie Ci wszystko, tylko nie to, że już jesteś na miejscu. Gdyby to powiedział, stałby się niepotrzebny, a on nie chce być niepotrzebny. Chce działać, tworzyć i wypełniać cele. Chce zapełnić lukę braku szczęścia. Jest przekonany, że jak wypełni cele, osiągnie szczęście. Ciągłe próbuje to zrobić.

W tym wszystkim omija jedną rzecz. Omija istnienie. Umysł neguje z góry, że w przestrzeni teraźniejszości może znaleźć szczęście i wyzwolenie. Jest to podstawowa pomyłka sprawiająca, że ludzie szukają szczęścia przez setki wcieleń. Ciągłe sądzą, że szczęście jest gdzieś w przyszłości. A wystarczy spojrzeć na „tu i teraz” zupełnie na czysto. Pozbyć się tych myśli, które odgradzają od energii szczęścia. Opuścić te wymyślone interpretacje rzeczywistości i przejrzeć na czysto. Innymi słowy, wystarczy otworzyć oczy.

Kiedy umysł staje, by spojrzeć na Aktualną Rzeczywistość (złożoną ze światła i energii) otwiera się cudowna przestrzeń. Jest to wieczna teraźniejszość. Nie ma nic w przyszłości, nie ma nic w przeszłości. Jest teraz i nieskończona przestrzeń możliwości. Nieskończona przestrzeń ciszy i szczęścia. Jednak nie jest ona wypełniona szczęściem, nie jest niczym wypełniona. Jest tylko źródłem szczęścia. Jest to ta cisza, która sprawia, że opadają z człowieka wszystkie oczekiwania, opory i napięcia. Przebywając w wiecznym teraz, nie trzeba nigdzie iść. Nagle jest się w miejscu, gdzie cały czas się dążyło. Jest się w domu. Wtedy przychodzi błogie odprężenie. Nie ma żadnych celów, nie ma żadnych warunków. Okazuje się, że jest to naturalny stan istnienia. Każda istota w nim przebywa. Widać wyraźnie, że szczęście jest prawdziwą naturą człowieka. Jest prawdziwą naturą teraźniejszości. W cichej przestrzeni jest tylko rozwijający się nieustannie wszechświat. Jest cud życia - istnienie.

W tej chwili można doświadczać wszystkiego. Kiedy jest świadomość czystej przestrzeni teraźniejszości, wszystkie formy wszechświata stają się doskonale. Można

posłużyć się nimi, by doświadczyć tego, czego się chce doświadczyć. Otwiera się przestrzeń niekończących się możliwości.

Wszystko jest na swoim miejscu, wszystko jest w porządku. Tak jak zawsze było i będzie. Świadomość wraca do punktu wyjścia. Ogniskując się na tej przestrzeni terażniejszości wszystko staje się grą światła. Boską grą życia, wypełnioną miłością. I nie trzeba niczego więcej. Bo czego można chcieć więcej? Umysł nie wymyśli niczego cudowniejszego.

W tym stanie nie ma celów. Samo życie staje się celem. Nie ma już napięcia i rozbieżności umysłu. Jest spokój i spełnienie. Świadomość całkowicie wypełnia pole terażniejszości. Można powiedzieć, że jest to jedyny cel, który właśnie jest spełniany - jaźń doświadcza istnienia. I człowiek trwa w tym stanie otoczony przestrzenią szczęścia. Tak jak biały rumak, tylko nieskończenie bardziej świadomy.

### Wszystko płynie.

Wszechświat to nieustanny ruch odbywający się w chwili zero. Wszystkie formy energetyczne tańczą w nieustannym tańcu zmienny. Nic w tym wszechświecie nie jest stałe. Wszystko jest procesem zmiany. Wszystkie rzeczy, które wydają się względnie stałe, ulegną prędzej czy później zmianie. Nawet najtwardsza materia zmienia się i ulega transformacji. Jest to nieustanny proces energetyczny, który ciągle się rozwija.

Umysł człowieka jest systemem zachowawczym. Za każdym razem próbuje utrzymać to, co już ma. Jest niechętny do zmiany. Każda zmiana wywołuje ruch, któremu umysł się opiera. Dlatego ego walczy z rzeczywistością. To przynosi pewnego rodzaju cierpienie. Każde przywiązanie jest niekorzystne, ponieważ sprawia ból w momencie utraty. Taki moment jest naturalny. Wszechświat jest jednym wielkim procesem transformacji, niemożliwe jest zatrzymanie ruchu. Jednak umysł sprawia cierpienie, kiedy traci rzeczy do których jest przywiązany. Ciało idąc za umysłem również czuje wewnętrzny ból, kiedy traci coś do czego się przyzwyczało.

Umysł również broni się przed tym, co ocenił za złe. Również stawia opór i walczy z rzeczywistością. Tu również występuje wewnętrzna niezgoda na ruch energii wszechświata. A jest to przecież naturalny proces. Tylko umysł dzięki swoim ocenom i interpretacjom sprawia sobie ból.

Wyjściem z tego układu okazuje się całkowita zgoda i akceptacja ruchu energii we wszechświecie. Warto więc zaakceptować totalnie wszelką zmianę. Nie trzeba się przywiązywać do rzeczy (materialnych jak i niematerialnych). Po prostu zaakceptować zmianę. Popłynąć wraz z wszechświatem na fali życia.

Kiedy umysł utożsamia się i się przywiązuje, stwarza warunek szczęścia. Stwierdza, że jeśli utrzyma daną sytuację, zatrzyma szczęście. Kiedy utrzyma wysoki poziom życia, kiedy utrzyma doskonałe relacje z partnerem, kiedy utrzyma dobry

wizerunek, utrzyma dany stan energetyczny. Wszystko to są warunki szczęścia. Naturalną sytuacją jest, że ten moment przemienie, zamieni się na coś innego. Dlatego nie warto się do niczego przywiązywać, tylko uczestniczyć z otwartym sercem na zmiany w rzeczywistości.

Przywiązanie to nie miłość. Przywiązanie ogranicza miłość i stawia warunki. Kiedy ktoś jest przywiązany, oczekuje od innej osoby pewnych rzeczy. Jest nie tyle przywiązany do osoby, co do rzeczy, które ta osoba daje. Większość przyjaciół daje dobre samopoczucie. Powstaje przywiązanie nie tyle o istoty, co do dobrego samopoczucia, które ona daje.

Umysł jest przywiązany prawie do wszystkiego. Może być to przywiązanie pozytywne - kiedy są korzyści. Może też być to przywiązanie negatywne - kiedy jest chęć ucieczki od danej rzeczy. W obu wypadkach jest związanie mentalne z daną rzeczą (istotą, sytuacją... itp.). Kiedy umysł czegoś pragnie, wiąże się z obiektem pożądania. Kiedy umysł chce coś utrzymać, wiąże się z tą rzeczą. Również kiedy chce przed czymś uciec i czegoś uniknąć - również mentalnie się z tym wiąże. Wszystko wynika z tego, że uwaga jest skupiona na tych właśnie rzeczach. Wszelkie myśli krążą ciągle przy danej rzeczy, dlatego jest się mentalnie związany. Wszelki lęk, pożądanie, niechęć, sympatia - są to ustosunkowania do danej rzeczy. Przywiązują umysł.

Przywiązanie jest wykreowane przez umysł. Świadomość korzystając z własnej woli postanowiła się przywiązywać. Ty postanowiłeś (lub zostałeś nauczony) przywiązywać się do innych rzeczy. Przywiązanie do ludzi, do zdarzeń, do rzeczy materialnych. To przywiązanie nie pozwala dostrzec szczęścia i czystości Aktualnej rzeczywistości. Kiedy umrze bliska rodzina, kiedy straci się cały majątek, kiedy straci się „dobre imię” w oczach ludzi następuje wielki ból. Wiele ludzi tak się utożsamia z tymi rzeczami, że po ich utracie nie umieją żyć. Warto zauważyć, że to przywiązanie jest przywiązaniem do wyobrażeń. Umysł ocenia, że taka sytuacja jest dobra. Ocenia, że ta część wszechświata to „moja rodzina”. Ocenia, że ten kawałek materii to „mój dom”. Powstaje głębokie utożsamienie się z tymi wycinkami wszechświata, poczym po ich utracie następuje ból. Prędzej czy później nastąpi zmiana. Jest to naturalne. Warto umieć ją zaakceptować i spojrzeć czysto na ten ruch energii.

Każde przywiązanie rodzi cierpienie. Moment wyzwolenia przychodzi wtedy, kiedy umysł staje się neutralny wobec tych rzeczy. Ani nie pożąda, ani nie ucieka. Dana rzecz już po prostu nie jest w jego polu uwagi. Jest to danie wolności innym rzeczom czy ludziom. Głęboka akceptacja zmienności energii wszechświata. Nie ma w tym momencie związania z czymkolwiek. Człowiek wychodzi na wolność. Akceptuje ruch życia i podąża za nim z lekkim sercem.

W brew pozorom nie staje się obojętny i nieczuły. Staje się wrażliwy na każdy ruch życia. Nic go nie trzyma, dlatego też jest otwarty totalnie na aktualne zdarzenia. Dostrzega ciąglą nowość Aktualnej Rzeczywistości. Jest zanurzony całkowicie w tej chwili. Jest świadomy. Dlatego każda nowa rzecz, jaka pojawi się w jego polu sprawia



samą radość. Widać wtedy piękno samego ruchu wszelkich zdarzeń. Jest wrażliwość na chwilę obecną.

Wszystko, co w chwili obecnej, ma największą wartość. Inne rzeczy są wymysłem. Najważniejszy jest ruch teraźniejszej energii, który sam w sobie jest doskonały. Dostrzec to można tylko wtedy, kiedy nie ma przywiązania. Człowiek jest wtedy naturalny i otwarty na wszelkie zmiany. Ta otwartość przynosi wiele wspaniałych rzeczy. Wszystko co przyjdzie jest doskonałe. Wszystko co odejdzie jest niepotrzebne. Gdyby było potrzebne dla wszechświata, nadal by trwało. Warto więc z czystym sercem otworzyć się na wszelką nowość, którą wszechświat przynosi.

Uwolnij się więc od brzemienia przeszłości i wszelkich przywiązań. Spójrz czysto na rzeczywistość i zauważ w niej ruch energii. Wtenczas żadna zmiana nie będzie Cię w stanie wyprowadzić z równowagi. Wszystko będzie boskim procesem życia, w którym już jesteś zanurzony. Płyn więc na tej fali i doświadczaj w pełni. Ciągłe miej w tle tę świadomość, stwórz sobie z tego medytację i trwaj w niej. Jesteś bezpieczny i wolny. Wyszedłeś na wolność.

### Wybór doświadczeń

Jest możliwa kreacja doskonałej rzeczywistości tu, na tej „niedoskonałej” ziemi. Wszystko zależy od Twego punktu widzenia. Oceniając świat jako jeden wielki, nieszczęśliwy wypadek możesz czuć się przygnębiony. Jednak wystarczy wybrać inną rzeczywistość. Inne zachowanie, inne wzorce działania, wypełniać się innymi energiami, inaczej reagować na wszystko i wreszcie zmienić swój punkt widzenia. Wtenczas świat staje się zupełnie inny. To wszystko nie jest gdzieś daleko. To jest możliwe teraz. Od tej chwili możesz spojrzeć na wszystko inaczej. Spójrz na swoje dłonie, na swoje ciało. Miliardy atomów w doskonałej organizacji. Wszystko działa harmonijnie z wszechświatem. Spójrz na oddech. Jest to czysty przejaw miłości istnienia. Jest tak blisko, dotykasz go. To jest boskość.

Porzucając stare wzorce myślenia wchodzi się w całkiem czystą rzeczywistość. Nic nie jest takie samo jak przedtem. Ciało przyzwyczaja się do nowego działania, do nowego poziomu energetycznego. Nie musi to być błyskawiczne przejście. Może to być proces stopniowy. Nikt nie mówi, że pod wpływem jakiegoś zdarzenia ciało zacznie świecić czy dostanie aureolę na głowie. Przyzwyczajenie ciała może dzieć się stopniowo. W miarę wzrostu świadomości.

Warto zwrócić uwagę na ciało. Jest ono materialnym przejawem istnienia. Wszystko co w polu umysłu to i w polu ciała. Każda blokada cielesna została stworzona przez umysł. W miarę wzrostu świadomości, ciało również wychodzi na wolność. Stare emocje się wypalają, blokady puszczają. Cała istota staje się delikatna, wibrująca. Ciało jest lekkie i swobodne. Następuje zupełnie inna jakość doświadczeń. Powstaje niebo na ziemi.

Tylko Ty wybierasz, czego chcesz doświadczać. Jesteś w tej chwili częścią globalnej świadomości, która doświadcza najróżniejszych przejawów życia. Jesteś do końca wolny w swoich wyborach. Nikt Cię nie będzie oceniał, ani sądził. Nie ma niczego we wszechświecie, co mogłoby Cię osądzić. Warto w tej wolności pamiętać o jednej rzeczy

- Każda przyczyna ma swój skutek. Jeśli zainicjujesz przyczynę, doświadczysz skutku. Jeśli podskoczysz, to i spadniesz. Jest to naturalne w tym wszechświecie. Każdy dostaje to, co sam zainicjował. Świadomość doświadcza tego, co wybrała. Tu wielu ludzi błędnie interpretuje nauki mistrzów duchowych. Sądzą, iż dosłownie wszystko jest możliwe. A skoro nikt nie ocenia, nikt nie kara, to można robić wszystko bez konsekwencji. Tu jest pewna pułapka, ponieważ każde działanie przynosi konsekwencje.

W tym wszechświecie jest tyle różnorodnych wibracji, tyle możliwości, że można doświadczyć praktycznie wszystkiego. Jeśli chcesz czegoś doświadczyć, czynь działania w tym kierunku. Prędzej czy później doświadczysz. Jeśli chcesz być bogaty, rób więc wszystko w tym kierunku. Możesz ślać modlitwy, możesz afirmować, medytować, możesz działać fizycznie - nie ma to właściwie znaczenia. Ważny jest sam akt działania w kierunku tego, czego chce się doświadczyć.

Jeśli wybierasz doświadczenia, to tylko dlatego, że oczekujesz skutku. Warto wiedzieć, co oczekujesz podświadomie od swego działania. Najłatwiej jest to poczuć. Jaki jest Twój stosunek do celu? Co czujesz myśląc o celu działania? Co czujesz działając? Jeśli jest czysto, bez silnych i negatywnych emocji, to prawdopodobnie masz czyste intencje. Możesz ten cel swobodnie i bez problemu osiągnąć. Jeśli jednak czujesz jakikolwiek opór, widzisz przeszkody, czujesz się niegodny, wiesz, że to niemożliwe - w takich wypadkach podświadomość będzie Ci utrudniała realizację celu. Wszystko zgodnie z tym co czujesz. Warto więc czasami uświadomić sobie te „podskórne” uczucia, które wpływają na każde działanie. Zauważ, co czujesz kiedy działasz.

Podświadomość określa Twój punkt widzenia i stare przyzwyczajenia do postrzegania rzeczywistości. Dlatego wszystko co się w niej zawiera, wpływa realnie na Twoją rzeczywistość. Cały Twój świat jest zabarwiony na kolor filtrów światopoglądu. One też barwią Twój stosunek do celu i drogi, którą idziesz by cel osiągnąć.

Każdy podświadomy program wpływa na Twoje działania, a w rezultacie na cel, który osiągniesz. Jaką drogę wybierzesz, do takiego dojdiesz celu. Jest tu naturalne prawo przyczyny i skutku. Dlatego wybierając rzeczy niekorzystne, zbudujesz niekorzystną przyszłość. Wybierając rzeczy o wysokich wibracjach, kreujesz sobie wysokowibracyjną przyszłość. Jest to naturalne i proste. Kiedy wybierasz drogę miłości, stajesz się miłością. Wybierając drogę cierpienia, tworzysz w terażniejszości cierpienie.

Dlaczego wtedy większość ludzi żyje nienaturalnym stylem życia? Widać wyraźnie, że chcą sobie podświadomie zaszkodzić. Wybierają takie działania, aby stworzyć bolesną i nienaturalną przyszłość.

Warto zwrócić uwagę na swoje działania. Co robisz, żeby osiągnąć cel? Jakie drogi wybierasz? Jak działasz? Nawet najmniejsza rzecz jest ważna. Całe Twoje nastawienie do danej rzeczy wpływa na to jak działasz. Wszystko wpływa na całokształt Twojego doświadczenia. Wszystkie działania przyniosą określone skutki.

Im lepsza jakość działania, tym lepsza jakość doświadczeń. Właściwie nie chodzi o to co robisz, ale jak to robisz. Jeśli Twoje działania są lekkie, pełne miłości i jasności, wtenczas tworzysz lekkość, jasność i miłość. Jeśli są pełne lęku, tworzysz lęk. Zwróć więc dokładnie uwagę, co czujesz przy swoim działaniu. Jakie myśli i wyobrażenia są w Twym ciele i warunkują jakość działania. Obserwuj swoje uczucia. Sam stosunek do działania pozwoli Ci określić jakość celu, który osiągniesz.

W późniejszym etapie zauważysz, że cel sam w sobie nie jest ważny. Cel jest gdzieś w przyszłości. Ważne jest za to uczucie w chwili tworzenia - w terażniejszości. Sama droga do celu staje się ważna. W końcu sama droga staje się celem. Doświadczenie terażniejszych wibracji staje się celem. Nagle zauważysz, że nic poza tym nie istnieje. Nie będzie już przywiązania i uwarunkowania do celu w przyszłości. Nieważne co będzie, ważne co jest teraz. Jeśli teraz jest miłość, zgodnie z prawem przyczynowo-skutkowym, jutro też będzie miłość. Nie musisz się więc o nic martwić. Jeśli się zaczniesz martwić, stworzysz rzeczywistość zmartwienia. Zupełnie niepotrzebnie. Już teraz więc wybierz wibracje, które Ci odpowiadają. Jeśli uznasz, że korzystnie jest być życzliwym - bądź życzliwy dla innych. Już od teraz. Niech Twoja wibracja się zmieni. Nie musisz czekać na przyszłość. Działanie zaczyna się TERAZ.

Liczy się tylko ten moment - już możesz osiągnąć wibracje celu. Już jesteś na miejscu. Moment mocy jest teraz. Możesz zmieniać jakość swej rzeczywistości niemal natychmiastowo.

Właściwie zawsze to robiłeś - kiedy wybuchała emocja lub myśl, Twoja rzeczywistość zmieniała się w oka mgnieniu. Tylko Ty masz możliwość jej zmiany. Tylko Ty masz możliwość wyboru tego jak doświadczasz i czego doświadczasz. Wybierz więc to, co czujesz, że jest korzystne i działaj.

Jeśli nagle stwierdzisz, że nie musisz nic robić. Nie rób nic. Jeśli pojawi się chęć działania możesz działać. Cokolwiek robisz, rób z pełną akceptacją swego wyboru. Nie stworzysz wtedy w ciele napięcia i cierpienia. Cokolwiek wybierzesz, rób to czysto, z pewnością i akceptacją. Życie stanie się jasne i przejrzyste. Światło świadomości wypełni Twoje istnienie.

## Serdeczne działanie.

Serce jest bardzo ważnym centrum energetycznym. Energie, które się tam znajdują (kiedy serduszek jest otwarte) potrafią wspaniale wpływać na człowieka i na otoczenie. Każda czynność, którą robisz może być "podporządkowana" tej wspaniałej energii miłości. Wszystko co czynisz może wypływać z serca. Miłość może stać się podstawą wszelkiego działania w świecie materii.

Warto na to zwrócić uwagę. Jak wspaniała jest miłość i jak wiele inspiracji za sobą niesie. Dzięki niej każde działanie zyskuje nowy wymiar. Nie jest już dyktowane suchym umysłem i logiką. Dzięki miłości Twoje działanie może stać się miękkie i ciepłe. Pełne serdeczności i wdzięku. Jest to zupełnie inna jakość działania.

Warto spróbować skupić uwagę na sercu. Nasza cywilizacja nauczyła nas koncentrować się na umyśle, na myślach i analizach. Cała energia krąży w głowie, dodatkowo zanieczyszczając trzecie oko (również ważne centrum energetyczne). Wszystkie myśli zdają się kierować życiem. Po pewnym czasie wszystko staje się puste i mechaniczne. Reakcje wywołują dalsze reakcje. Ludzie działają jak roboty w mentalnie stworzonym, sztucznym świecie.

Dlatego przede wszystkim, warto skierować świadomość do serca. Jak wiadomo energia podąża za świadomością, dlatego skupiając się na sercu, powodujemy przepływ energii w tym centrum energetycznym. Nie tylko w medytacji, ale i w każdej chwili życia postaraj się pamiętać o sercu. Pamiętaj o świetle i miłości, płynącej z serca. Niech twoje "centrum dowodzenia ciałem" znajduje się na poziomie serca. Niech świadomość skieruje uwagę na serce. Wtenczas będziesz obserwował świat z poziomu miłości. Będziesz działał inspirowany miłością. Będziesz roztaczał miłość na wszystkich wokoło. Twój dotyk stanie się delikatny. Twoje przejawianie stanie się lekkie, pełne radości i miłości. Wtenczas otwierasz się na miłość i będziesz ją otrzymywał od wszechświata. Może się to stać piękną medytacją, ale i całym życiem.

W sercu nie ma wymysłów. Serce nie ocenia, nie analizuje. Dla niego nie ma przyszłości i przeszłości. Nie ma korzyści czy niekorzyści. Serce nie myśli, serce czuje. Nawet jeśli nie wierzysz, że można działać z poziomu serca - spróbuj. To może odmienić Twoje aktualne życie. Tak więc skup się na sercu.

Niech Twe zmysły dotykają serca. Kiedy patrzysz, niech serce patrzy, niech głowa. Kiedy smakujesz, niech smakuje serce. Kiedy słuchasz, słuchaj sercem, niech melodia gra w sercu budząc wewnętrzną radość. Kiedy dotykasz, dotykaj z miłością i serdecznością. Niech Twoje dłonie będą przedłużeniem serca. Pełne miękkości i delikatności. Kiedy mówisz, niech słowa będą pełne ciepła i życzliwości, niech płyną prosto z serca. Twoje ciało jest nośnikiem miłości. Przejawia miłość w każdej chwili życia. Ty jesteś miłością.:

Kiedy czujesz piękny impuls pochodzący z serca, idź za nim. Kiedy czujesz by zrobić coś, co jest inspirowane miłością, zrób to. Warto temu zaufać, choć na początku może być trudno. Na początku umysł zacznie rozważać, czy jest to korzystne, czy nie. Tak impuls zniknie, iskra miłości zostanie stłumiona przez umysł. Kiedy ufasz, możesz pozwolić rozpalić się miłości w Tobie. Wtedy następuje zupełnie inny sposób działania. Nie ma nic wspólnego z logiką umysłu. Jest to bardziej kierowanie się intuicją i ufnością. To jest droga serca. Ufność do wszechświata, do boskości w sobie, do ludzi, do całego istnienia. Ufność i miłość, cokolwiek się stanie. Jest to wielka joga.

Nawet medytacja na temat miłości może zmienić Twoje życie. Kiedy miłość zaczyna płynąć przez całe Twoje działanie, zmienia się jakość Twego istnienia. Działasz wypełniony miłością. Bezinteresownie i lekko. Być może do tej pory działałeś pod wpływem myśli i pod kierownictwem głowy. Może teraz warto spróbować kierować się sercem? Warto spróbować, w końcu jesteś miłością. Wystarczy, że to urzeczywistnisz.

Miłość i Oświecenie jest Tu i Teraz. Odpocznij.



## 7. Czystość natury

### Naturalność

W naturze wszystko jest takie, jakie powinno być. Nie ma nic niepotrzebnego czy nieużytecznego. Wszystko trwa w harmonii i w tym bardzo subtelnym pierwotnym pięknie. Cały wszechświat działa według ściśle określonego boskiego wzoru istnienia. Jest to proces doskonale zaprojektowany i idealny. Całe istnienie jest stworzone z niewyobrażalną dokładnością, a stworzenie form życia graniczy wręcz z cudem. Mimo to jesteśmy i istniejemy.

Natura jest do końca spontaniczna i pełna. Kiedy drzewo rośnie robi to totalnie całą swą istotą. Rozprzestrzenia się na wszystkie strony w pełnym majestacie istnienia. Nic nie stanowi dla niego problemu. Jest to czysty i całkowity przejaw życia. Nie ma tu oporów czy napięć. Nawet jeśli drzewo jest z jednej strony ograniczone fizycznie, nie stanowi to problemu, by rozwijać się całkowicie w drugą stronę. Wola życia jest zawsze tak samo czysta i pełna piękna.

Cała roślinność jest do końca na swoim miejscu. Robi dokładnie to, do czego jest stworzona. Nie potrzeba robić nic więcej. Jest tam całkowita wolność i czyste działanie. Każda roślina jest przejawia się totalnie.

Ciało ludzkie stało się nienaturalne i ograniczone. Przez utożsamianie się z niekorzystnymi interpretacjami umysłu, naturalność ciała została zakłócona. Istota ludzka odeszła od natury i jej doskonałej spontaniczności. W zamian za to ludzkość wybrała walkę, napięcia, cierpienie i ograniczenie. Jeśli się to znudzi, przyjdzie czas, kiedy ludzkość powróci na drogę naturalności.

Warto czerpać inspiracje z natury. Warto przebywać na łonie natury. Obserwować ją, harmonizować się z naturą. Natura zna odpowiedzi na wszelkie pytania. Nie ma dla niej rzeczy niemożliwych czy trudnych. Natura nie ma pomieszania i błędnych osądów umysłu.

Człowiek jako ssak nie różni się od innych zwierząt na poziomie materialnym. Skład chemiczny ciała jest taki sam, wszelkie narządy są podobne. Funkcje ciała są niemal identyczne. Jednak człowiek rozwinął w szerszym zakresie swoje pole mentalne. Jako ludzkość jesteśmy dalej w ewolucji świadomości, możemy doświadczać większego pola rzeczywistości. Dochodzi świat mentalny, którego zwierzęta nie pojmowały. Zwierzęta są o krok niżej i ich ewolucja sięga do uczuć i emocji (świata astralnego).

Istota ludzka odgrodziła się od praw natury. Ludzkość w swoim działaniu zaprzecza często pierwotnej naturalności. Tworzy rzeczy całkiem szkodliwe i nienaturalne. Również zatrzuwa własne ciało fizyczne, uczucia i myśli. To wszystko stanowi odejście od naturalności i przynosi cierpienie.

Człowiek stał się nienaturalny, ponosi teraz tego konsekwencje i cierpi. Wszystkie zanieczyszczenia, niekorzystny tryb życia, większość działań ucywilizowanego człowieka jest niekorzystnych dla niego samego. Jako cała społeczność oparta na egotycznym umyśle ludzkość działa samodestrukcyjnie. Cywilizacja jaką teraz mamy, zaprzecza naturze. Nie jest wpasowana w wibracje naturalności. Nie oznacza to bynajmniej, że mamy się cofnąć do poziomu zwierzęcego. Cofnąć już się nie da, ponieważ świadomość się rozwija, a nie cofa. Możemy jako ludzkość przejść do następnego etapu, jakim jest społeczność oświecona. Gdzie nie ma bólu, leku, iluzji. Nie ma ego. Każdy wie, że ciało jest tylko fizyczną manifestacją świadomości globalnej. Należy do świata materialnego, w nim się rodzi i ginie, jednak świadomość jest wieczna. Dlatego nie ma przywiązania do ciała i rzeczy materialnych. Nie ma miejsca na nienawiść i lek. Wszystko jest zabawą i radością samą w sobie. Szczęśliwość jest nieskończona.

Świadomość budzi się już ze snu o formie. Jesteśmy tego przykładem.

### *Wola życia. Cud istnienia.*

Cały wszechświat nieustannie trwa w ruchu. Nieskończony przejaw boskości wzrasta w rozwoju. W minerałach zachodzą procesy fizyczne, we wszystkich istotach pulsuje cudownie życie. Cały wszechświat nieustannie tworzy, rozwija się. Ten cały proces jest zapoczątkowany i napędzany przez jedną z najcudowniejszych rzeczy - wolę istnienia.

Obserwując naturę dochodzi się do wniosku, że ciągle dąży do przejawiania, wzrostu. Cała natura po prostu chce żyć. To jest piękna rzecz. Życie stara się dostosowywać do warunków zewnętrznych, potrafi się zmieniać, ciągle chce żyć. Można powiedzieć, że jest to spowodowane wolą wszechświata. Wolą boskości jest życie, przejawianie się, doświadczenie. Jest to proces totalny, który jest najbardziej widoczny na naszej planecie. Ten proces rozwoju można nazwać procesem miłości.

Ponieważ ten pierwotny magnetyzm sprawia, że wszystko może się przejawiać. Miłość utrzymuje wszystko na swoim miejscu. Bez niej nie istniało by nic. Nie byłoby woli życia, nie byłoby rzeczywistości, w której życie mogłoby zaistnieć. Jednak miłość jest i stanowi podstawę wszechświata. To ona sprawia, że wszystko istnieje. Wszystko trwa w ruchu i nieustannej zmianie. We wszechświecie działa wszechobecny magnetyzm. Cały wszechświat chce żyć, doświadczać tej miłości. Chce doświadczać siebie.

Jest taka piękna opowieść:

„Pewnego słonecznego dnia mistrz razem ze swym uczniem szli polną drogą. Słońce mocno grzało, więc postanowili odpocząć chwilę w cieniu drzewa. Uczniowi przyszło do głowy by zażartować z mistrza. Był to psotny uczeń i lubił czasem drwić ze swego mistrza.

- Mistrzu, czy widzisz tą roślinę? - Zapytał uczeń wskazując na rosnącą nieopodal małą roślinkę. - Czy możesz wejrzeć w prawdziwą naturę tej rośliny i przewidzieć jej przyszłość? Powiedz proszę, jakie są jej losy w przyszłości.

Mistrz odparł:

- Ta roślina urośnie duża, rozkwitnie i stanie się ozdobą otoczenia.  
- Wcale tak nie będzie, ja widzę inną przyszłość - odpowiedział uczeń, poczym podszedł do rośliny i wyrwał ją z korzeniami z ziemi. - Widzisz, wcale nie rozkwitnie, myliłeś się.  
- Uczeń był wyraźnie zadowolony z udanego żartu. Mistrz tylko się uśmiechnął i ruszyli w dalszą drogę.

Po pewnym czasie wrócili na to samo miejsce i ku zdziwieniu ucznia ujrzeli tą samą roślinę, która była duża, rozkwitła i swoją pięknnością przyćmiewała wszystkie kwiaty w okolicy. Uczeń z niedowierzaniem zapytał:

- Jak to możliwe, przecież wyrwałem ją, pozbawiłem jej życia. Jak to się stało, że ona urosła?

- Wejrzałem w prawdziwą naturę tej rośliny i ujrzałem cudowną wolę życia.

Wiedziałem, że nic jej nie może się stać, ponieważ wola życia przeważała u niej nad wolą śmierci. Wyrwałeś ją z korzeniami i odrzuciłeś. Jednak wola istnienia tej rośliny była silna. Przyszedł deszcz, który rozmoczył ziemię. Roślina mogła znów zapuścić korzenie i rozwinąć się.

Od tej pory uczeń nigdy więcej nie próbował drwić ze swego mistrza.”

Cały wszechświat jest wypełniony wolą przejawiania się. Całe istnienie pragnie doświadczać. Jest to podstawową cechą każdego stworzenia. Cała ewolucja i rozwój polega na doświadczeniu coraz wyższych poziomów wibracyjnych. Od minerałów, które doświadczają fizycznych i chemicznych zmian, poprzez rośliny i zwierzęta doświadczające uczuć, do człowieka, który doświadcza materii, uczuć i myśli. Istota ludzka jest zaawansowana w ewolucji, ponieważ może doświadczać różnych wibracji. Może być świadoma szerokiego pasma rzeczywistości.



Ewolucja minerałów, roślin i zwierząt jest grupowa. Dusza poprzez swą wolę życia stworzyła wiele jednostek, dzięki którym doświadczała życia. Wszechświat uczył się za pomocą tych istnień, jak przejawiać się na różnych poziomach wibracyjnych.

Najpierw były to minerały, przez które dusza doświadczała fizyczności. Procesy zachodzące w minerałach pobudzały delikatnie świat eteryczny. Dusza mogła więc ewoluować i wytworzyć w swoim polu rośliny, w których płynęło życie. W dalszym procesie ewolucji, dusza stworzyła bardziej zaawansowane istoty, by mogły doświadczać materii, życia i emocji - pojawiły się zwierzęta. Całe przejawianie się, ciągle opierało się na pierwotnej woli życia, woli doświadczenia wszechświata.

Wszystko jest pewnym przejawem doświadczenia. Sama materia doświadcza siebie tylko na poziomie fizycznym. Każdy ruch materii jest „odczuwany” przez materię. Na pewien swój subtelny sposób materia jest świadoma tych ruchów. Oczywiście nie jest to świadomość ludzka. Jest to świadomość materialna, samo doświadczenie fizyczne. Każdy atom oddziałuje na siebie, dzięki czemu doświadcza siebie. Każdy ruch na planie fizycznym powoduje doświadczenie. Obserwatorem jest w tym momencie sama materia.

U roślin doświadczenie przechodzi na wyższy poziom. W roślinie płynie energia życia organizująca materię. Wszelkie rośliny czują na swój sposób istnienie. Trwają w materii i życiu. Ruch na obu tych poziomach jest doświadczeniem. Roślina przejawia się na planie materialnym, mając fizyczny kształt, kolor, zapach. Przejawia się również na polu energii życia, której ruch sprawia, że roślina rośnie. Cała roślinność obserwuje wszechświat przez pryzmat materii i energii życia.

Zwierzęta są świadome fizycznie, mają świadomość energetyczną istnienia, jak również świadomość ruchu emocji. Doświadczają istnienia przez te trzy czynniki. Z czego każdy ruch subtelniejszej energii organizuje energię niższego poziomu. Tak emocje wpływają na zachowanie energii życia, ta z kolei wpływa na materię. Dzięki temu pod wpływem emocji zwierze ucieka lub czuje sympatie.

Człowiek jest kolejnym krokiem istnienia. Tu świadomość jest na poziomie fizycznym, energetycznym, emocjonalnym i umysłowym. Postrzega swój świat przez te wszystkie poziomy. Może być świadomy dużego pola rzeczywistości i doświadczać go w różnym stopniu. Od materii, po subtelne myśli, które dotyczą materii. Dzięki myślom człowiek wyszedł poza bezwolne działanie i potrafi organizować niższe poziomy w bardzo złożony sposób. Myślami może wpływać na uczucia, na energię życia w ciele, tym samym na samą materię. Jest to piękny i bardzo złożony proces.

Istota ludzka może doświadczać wszystkich poprzednich poziomów wibracyjnych. Doszło też nowe pole doświadczenia, pole mentalne. Pole umysłu, myśli, abstrakcyjnego myślenia. Cała ewolucja człowieka wydaje się ewolucją właśnie pola mentalnego. Cała cywilizacja ludzka rozwija umysł. Wszechświat testuje, jak najkorzystniej używać umysłu. Bada całe pole wibracji na planie mentalnym. Doświadcza pomieszania mentalnego, jak i czystości myśli. Wszystkie działania stają się

jej doświadczeniem, które rozwija potencjał człowieka. Dlatego wytwór ego nie jest zły sam w sobie. Jest jakby naturalnym procesem ewolucji duszy, który trzeba przejść i dalej się rozwijać.

Ludzkość stoi właśnie w tym miejscu, gdzie mentalne czynności przysłaniają wszystkie inne. Mentalna nadczynność umysłu przysłania rzeczywistość. Ego staje się panem i władcą. Jest to w pewnym sensie naturalne, ale dla ludów dzikich. Wydaje się, że aktualna cywilizacja powinna wykroczyć ponad ego, przynajmniej ma taki potencjał. Umysł jest w stanie zauważyć własne wyobrażenia. Jest w stanie uświadomić sobie, że ruch na planie mentalnym powoduje zniekształcenia w odbiorze rzeczywistości. Istota ludzka jest w stanie zauważyć, że umysł jest narzędziem organizującym wszystkie niższe plany. Nie trzeba się z nim utożsamiać i tworzyć własnych wyobrażeń o świecie gubiąc się w myślach i emocjach. Nie trzeba używać narzędzia by tworzyć odrębną tożsamość.

Jednak ludzie jeszcze wybierają życie w objęciach umysłu i wyobrażeń. Korzystniej jest iść dalej i doświadczać wyższych planów wibracyjnych. Zauważyć, że plan mentalny, w którym dzieją się wszelkie myśli, jest kolejnym planem rzeczywistości. Nie trzeba tu tworzyć żadnych iluzji, żadnych oporów czy niekorzystnie organizować niższe plany.

Ludzkość ma umysł wystarczająco rozwinięty. Teraz przychodzi ewolucyjny czas na doświadczenie boskości.

Jest to naturalny etap ewolucji duszy. Dlatego nie warto się mu opierać i błądzić w iluzjach umysłu. Warto poczuć, jak naprawdę dusza chce się przejawiać. Poczuć wewnątrz wole doświadczenia i iść za jej subtelnym głosem. W tym momencie warto uświadomić sobie swoją boską naturę. Jesteś tworem wszechświata. Cokolwiek wymyśli Twój umysł, nadal nim będziesz. Nie ma znaczenia co się z Tobą stanie, co się stanie z Twoim imieniem, z Twoim majątkiem, z Twoim ciałem. Jesteś i zawsze będziesz przestrzenią tego procesu miłości, który aktualnie trwa. Jesteś dzieckiem wszechświata i jest to zupełnie czyste.

Wola życia jest naturalna. Jest naturalna dla Ciebie i Twego ciała. Kiedy człowiek świadomie pragnie śmierci, pragnie nie istnieć, to jest tylko nieświadomy całego procesu. Jest zagubiony w świecie pojęć, nie dostrzega cudownej woli życia, jaka go otacza. Chęć nieistnienia jest w pewnym sensie nieporozumieniem. Wynika tylko z zagubienia we własnych iluzjach umysłu dotyczących cierpienia i bezsensu tego świata. Można nie dostrzegać sensu procesu ewolucji. Można widzieć tylko swoją wizję cierpiącego świata i cały czas w niej trwać. Można też zauważyć, że wszelki ruch jest przepęlny pięknem istnienia. Wszystko tu ma swój sens - z nicości wyłania się istnienie. Wola życia. Doświadczenie, ruch, obserwacja światła dają nieskończoną radość. Wychodząc ponad oceny umysłu dochodzi się do punktu ciszy, gdzie każde zdarzenie jest cudownym ruchem na tle przestrzeni. Kwestia punktu widzenia. Po co nie istnieć, skoro można istnieć?

W pewnym momencie sobie uświadomisz, że wola wszechświata jest Twoją wolą. Ty jesteś boskością. Zauważysz że niczego więcej nie potrzebujesz. Wszelkie zdarzenia czy rzeczy stają się nieważne. Stają się obrazami przechodzącymi na ekranie. Wszechświat tego doświadczasz. Jesteś doświadczającym wszechświatem. Wtedy inni mogą nazwać Cię oświeconym, co nie robi Ci specjalnej różnicy, ponieważ i tak będziesz zanurzony w błogości istnienia.

Jesteś otoczony cudem życia. Spójrz na rzeczywistość czysto, spostrzeż rzeczy takie, jakie są. Niech umysł nie stawia oporu ewolucji duszy. Czuj i obserwuj. Doświadczaj. Poczuj tą wolę duszy, wtedy zrozumiesz chęć doświadczania, czucia. Pojmiesz sens życia, sens przejawiania się. Wtedy przyjdzie wielka akceptacja dla całego istnienia. Zaakceptujesz wolę istnienia, doświadczysz cudu życia.

### Karma

Warto zauważyć, że w istocie ludzkiej, jak i w całym istnieniu, jest również ogromna wola życia. Wola doświadczania. Chęć tworzenia, działania. Rośliny trwają w nieustannym ruchu, dążeniu do optymalnego rozwoju. Energia życia dąży do optymalnego zorganizowania materii, tak by jak najlepiej się przejawiać. Wszystko to jest pewną wolą. Zwierzęta również posiadają wolę. Jest ona inna niż u roślin, ponieważ dotyczy planu astralnego (uczuć i emocji). Tutaj pojawia się już pragnienie. Pragnienie doświadczenia, pragnienie jedzenia, pragnienie ciepła. Te wszelkie pragnienia są ukierunkowanym ruchem i powodują działanie. Pragnienie jest przyczyną, działanie skutkiem. Jest to początek karmy.

U człowieka jest pole astralne całkowicie wykształcone, dlatego pragnienia są bardzo zróżnicowane i precyzyjne. Istota ludzka czuje pełen wachlarz emocji i uczuć. Od furii gniewu do błogiej miłości. Od pożądania do niechęci. Dochodzi do tego jeszcze pole mentalne, które oceniając i interpretując budzi coraz to nowe pragnienia. To wszystko zmusza człowieka do działania. Tak powstaje karma.

Karma wygląda jak chęć wszechświata do doświadczania określonych poziomów wibracyjnych. Karma ma swój początek z chęci doświadczania. Kończy się kiedy człowiek już daną rzecz osiągnie. Jest to cały proces przyczynowo skutkowy. Jeśli człowiek chce doświadczyć uczucia bogactwa, dąży do tego nieustannie, aż do momentu kiedy to osiągnie. Dzięki temu dusza zbiera doświadczenie. Bada cały wszechświat doświadczeń, bada różne wibracje. Cały ten proces trwa do momentu, kiedy dusza stwierdzi, że niczego więcej nie potrzebuje. Wszystkiego już doświadczyła. Przyszło spełnienie. Zbadała całą skalę wibracji wszechświata, którą chciała zbadać. Jest totalne spełnienie i wolność od działania. Nie ma pragnień czy niespełnienia w terażniejszości. Wszystko jest doskonale w porządku.

Kiedy dusza doświadczy już wszystkiego czego chciała, przychodzi spełnienie. Jest ono totalne, nazywane czasem oświeceniem. Oświecenie można różnie

interpretować. Większości ludzi kojarzy się z osiągnięciem nadludzkiej mocy, doświadczeniem Boga, świadomością totalną. Tak też być może. Umysł lubi widzieć wielki cel w oświeceniu. Lubi dążyć do niestworzonego celu, do bycia nadczłowiekiem, do bycia oświeconym. Jednak nigdy nie akceptuje terażniejszości. Nie akceptuje, że jest na takim, a nie innym etapie ewolucji. Chciałby być gdzie indziej, umysł popycha, kombinuje, dlatego też ciągle błądzi.

Karma nie jest zła. Jest naturalna. Wszystko trwa w rozwoju. Czy tego się chce, czy nie, rozwój istnieje. Pragnienie doświadczenia jest naturalne. Doświadczaj więc czego tylko chcesz. Cała kwestia w tym, by nie tworzyć z tego cierpienia. Jeśli człowiek czuje pragnienie, uświadamia sobie, że aktualna rzeczywistość jest niepełna. Prowadzi to do nieakceptacji, walki i chęci zmiany. Można i tak. Jednak to przyniesie ból.

Można też oświecenie postrzegać jako totalną akceptację tego, co jest. Akceptację totalną nurtu życia, w którym się płynie. Akceptację rzeczywistości i poddanie się jej. Rzucenie się na falę ewolucji, która i tak doprowadzi do tego, co ma się stać. Niczego nie trzeba popychać.

Gdyby myszka starała się być ptakiem, całe jej życie byłoby pełne nieakceptacji i niespełnienia. Zatraciła by się w pragnieniu i cierpieniu. Stałaby się nieświadoma własnej formy istnienia, która już jest doskonale na swoim miejscu.

Uwolnić się od karmy można w jeden sposób. Uświadamiając sobie, że już się jest na miejscu. Nawet jeśli umysł mówi, że będę na miejscu dopiero po oświeceniu - teraz to jeszcze nie jest to. Teraźniejszość jest jedynym optymalnym czasem na doświadczenie rzeczywistości. Właściwie innego czasu nie ma. Jesteś dokładnie na miejscu i doświadczasz dokładnie tego, czego świadomie i podświadomie chcesz. Nawet, jeśli ciało pragnie czegoś dalej - jest to naturalne. Działaj więc wedle tego, czego ciało pragnie. To dalsza ewolucja. Tylko bez przywiązania do celu. Już jesteś na miejscu wtedy, kiedy działasz. Już jesteś na miejscu wtedy, kiedy nie działasz. Nieważne co robisz, zawsze jesteś terażniejszym przejawem wszechświata.

Cała kwestia jest w tym, jak działasz. Jeśli działasz z myślą o celu, tworzy się niespełnienie w terażniejszości. Tworzy się nieakceptacja. Wtenczas karma staje się walką, uciążliwością, przekleństwem. Jeśli działanie wypływa z totalnej akceptacji swego miejsca, jest spontaniczne i lekkie. Nie ma w sobie myśli o celu i niespełnienia. Jest to wolność od skutków działania. Wolność od karmy. W takim stanie działania natura przejawia się swobodnie przez całą istotę ludzką. Ewolucja działa lekko i bez oporów. Nieważne gdzie jesteś, jesteś dokładnie tam, gdzie powinieneś być. Jeśli miałbyś być gdzie indziej, już byś tam był.

Nie trzeba opierać się boskiej woli życia. Wystarczy istnieć i być tego świadomym. Zaufać procesowi życia. Zaufać boskości. To naprawdę piękne i wyzwalające. To się nazywa prawdziwe poddanie rzeczywistości. Poddanie i zaufanie Bogu.

Kiedy człowiek to uświadomi, życie i doświadczenie stanie się cudem samym w sobie. Nastanie wolność od karmy, wolność od oczekiwań. Wolność od przeszłości i

przyszłości. Pojawi się świadomość piękna ewolucji wszechświata i doskonałej harmonii tego procesu. Nie trzeba nawet nigdzie dążyć. Nie trzeba próbować dotrzeć do oświecenia. Nie trzeba próbować dostać się nigdzie indziej. Przyjdzie wielka akceptacja tego co jest tu i teraz. Przyjdzie wielka akceptacja istnienia. Wypłynie też cudowna radość z samego procesu życia. Uświadomisz sobie, że robisz dokładnie to, co chciała robić dusza - przejawiać się i istnieć. Dlatego wszystko jest w największym porządku, nigdzie nie trzeba iść. Wystarczy być tego świadomym.

Jesteś czystym przejawem natury. Działaj więc naturalnie i z całkowitą akceptacją. Wtenczas przyjdzie wyzwolenie z więzów pragnień i oczekiwań.

### Medytacje na łonie natury.

Jeśli czujesz się zagubiony w tej społeczności i świecie warto odzyskać wewnętrzną harmonię. Najkorzystniejsze efekty daje obcowanie z naturą. Najlepiej w samotności, tak aby nic i nikt nie rozpraszał tego intymnego kontaktu. To Twój osobisty powrót do źródła. Powrót do niewinności i harmonii. Wybierz się więc na spacer. Zostaw w domu wszelkie niepotrzebne rzeczy, takie jak telefon komórkowy, zegarek, odtwarzacz mp3, pieniądze... wszystko to jest niepotrzebne. Uwolnij się więc na chwilę od tych rzeczy. Wejź całkiem czysto i niewinnie w pole pierwotnej naturalności.

Możesz wybrać sposób w jaki chcesz obcować z naturą. Może on być aktywny lub całkiem pasywny. Oba sposoby są bardzo dobre i przynoszą wiele korzyści. Wybierz je odpowiednio do Twego stanu umysłu.

#### – **Aktywna medytacja**

Przydatna dla osób, które mają w sobie wiele chaosu i wewnętrznego bólu. Jeśli w Twoim ciele są zaległe emocje, trapi Cię wiele rzeczy, nie potrafisz sobie poradzić, czy zapomnieć o problemie – wtenczas warto medytować aktywnie. Najlepiej uprawiając jakiś sport. Polecam bieganie.

Ubierz się więc luźno, pozbadź się wszelkiego balastu. Niech ciało będzie ubrane w samo lekkie ubranie. Idź na łono natury i biegnij. Pozwól sobie na bieg totalny. Biegnij całym ciałem, bądź cały w tym biegu. Niech ruch ten będzie dynamiczny, spontaniczny – biegnij jak dziecko.

W trakcie ruchu wyrzuć z siebie wszelkie emocje, wszelkie lęki i złości. Możesz krzyżeć, walczyć, biec z całej siły, puść we wszechświat wszelkie silne emocje, z którymi nie mogłeś sobie poradzić. Zmęcz się całkowicie. Oddychaj całym ciałem. Taki totalny bieg oczyszcza. Przez cały czas bądź świadom, co robi Twoje ciało. Obserwuj i ciesz się tym procesem oczyszczenia. Odreaguj wszelkie uczucia i emocje. Porzuć ograniczające myśli i zatop się w naturze.

Kiedy będziesz totalnie zmęczony, stań, zrób kilka ćwiczeń rozciągających i zrób sobie spacer. Przechadzaj się wśród drzew i roślinności. Oddychaj głęboko.

Zauważ ogromny spokój natury. To jest wielka cisza i majestat przyrody. Wszystko jest swobodne i lekkie. Uświadom sobie, że wszelkie emocje, które pojawiały się w biegu były w Twoim polu. Tylko Ty je stworzyłeś. Tego tak na prawdę obiektywnie nie ma. Natura jest czysta. Tylko Ty byłeś częścią natury, która stworzyła w sobie taki chaos i ból. Przyroda tego w sobie nie ma. Nie potrzebuje. Zadaj sobie pytanie, dlaczego Ty jako część spokojnej natury tworzysz w sobie tyle chaosu i walki? Dlaczego umysł organizuje pole ciała w sposób powodujący cierpienie? Już nie musisz tego robić. Jesteś wolny. Możesz być całkowicie spokojny i naturalny. Obserwując naturę i jej spokój usiądź wygodnie w jakimś miejscu. Możesz usiąść na ziemi i oprzeć się o drzewo. Oddychaj. Przejdź do pasywnej medytacji.

### – Pasywna medytacja –

Jeśli chcesz się wyciszyć, odpocząć od chaosu tej społeczności. Odzyskać harmonię ciała i ducha. Wtenczas wybierz się na spacer do lasu (lub parku, czy w miejsce, gdzie jest wiele zieleni). Usiądź w spokojnym miejscu i zacznij obserwować. Dostrzeż wszelki przejaw życia wokół. Stop się z tym procesem istnienia. Jesteś częścią natury. Ta świadomość, które jest teraz świadoma jest częścią wszechświata i jest naturalna.

Jesteś przejawem tej totalnej manifestacji życia. Twoje komórki są częścią tej materii. Żyjesz i istniejesz wraz z całą naturą. Poczuj więc jedność z czystością natury. Zauważ jej harmonię. Wszystko przejawia się w spokoju, płynności i swobodzie. Cała natura jest totalnie czysta i spontaniczna. Wszystko ma swoje miejsce i moment. Każdy najmniejszy element pasuje do siebie. Nic nie jest odrzucane, wszystko trwa w wielkiej akceptacji życia. Jest to jeden proces wzrostu i miłości – proces życia. Ty również jesteś jego częścią. Nie jesteś oddzielony od natury. Jesteś ssakiem, wytworem natury. Porzuć więc wszelkie myśli o Twoim ego. Wszelkie wyobrażenia o Tobie nie będą tu potrzebne. Jesteś ciałem natury.

Nie ma znaczenia jak siebie nazwiesz. Jesteś częścią tego procesu. Dla przyrody nie ma znaczenia, czy jesteś profesorem, zabójcą, hindusem czy niepełnosprawnym. Cała przyroda trwa w totalnej akceptacji – miłości. Wdychaj więc świeże i krystalicznie czyste powietrze. Obserwuj zieleń i błękit. Słuchaj szumu liści i wewnętrznej ciszy roślin. Niech Twoje ciało i umysł całkowicie dostroi się do tego momentu. Wejdź w chwilę terażniejszą. Nie istnieje nic prócz jedności z naturą. Otwórz się, pozwól naturalności zmienić Twoje ciało. Niech proces życia i miłości wypełni Cię w zupełności. Kochaj i bądź kochany. Jesteś naturą, wraz z jej harmonią, czystością i spontanicznością. Przyjmij to. Zaakceptuj to tak, jak natura to akceptuje. Jesteś częścią tego wszechświata.

Może się zdarzyć, że po takiej medytacji odkryjesz piękno życia. Dostroisz się do naturalności istnienia. Wszelkie wymysły cywilizacyjne nie będą wpływały na Twoje życie, ponieważ w głębi wiesz, że to nie jest ważne. Istniejesz i doświadczasz – to się liczy. Już jesteś na swoim miejscu.

Jeśli nie możesz wyjść na łono natury to nic straconego. Możesz zawsze posłużyć się wizualizacją. Jeśli wyobrazisz sobie naturalność, umysł dostroi się do tych wibracji. Efekt może być taki sam jak przy medytacji na łonie natury.

#### - **Wizualizacja naturalności**

Usiądź wygodnie lub połóż się i rozluźnij. Oddychaj powoli, możesz skupiać się na wnętrzu swego ciała, co pogłębi medytację. Gdy już poczujesz się spokojnie, a Twoje ciało będzie zrelaksowane możesz rozpocząć wizualizację. Pamiętaj, że myśli jako energia tworzą rzeczywistość, a więc obrazy i wizje, które utrwalasz materializują się w Twoim życiu.

"Widzę ocean i łagodne fale. Każda fala jest częścią oceanu, stanowi jedność z oceanem. Każda fala jest też doskonale wolna. Wszystko przenika się i jest harmonią. Wszystko faluje wspólnie w jednym nurcie życia. Każda fala jest częścią oceanu, nie musi nic kontrolować. Wszystko dzieje się samo, łagodnie i z harmonią. Spokojny szum oceanu tworzy melodię życia.

Mogę być również jak ta fala, całkowicie zjednoczony z całością. O nic już nie muszę się martwić, wszystko jest w porządku. Wszystko unosi się na oceanie boskiej energii. Czuję jej wibracje w sobie. To piękne i swobodne. Oddaje się bez kontroli boskiej energii życia.

Teraz przenoszę się lekko na ląd. Widzę zielony i pełny życia las. Wchodzę do niego. Bose stopy stąpają po czystym i soczystym mchu. Czuję cudowny zapach spokoju i natury. To piękna chwila. Jestem otoczony zielenią, światłem i wibrującą energią życia. Oddycham krystalicznie czystym, porannym powietrzem. Nie stawiam oporu, wchodzę naturalnie do lasu. Jest taki piękny i spokojny. Wszystko istnieje w jedności. Czymkolwiek bym był, jakkolwiek bym przyjął postać i w jakimkolwiek bym był miejscu, jestem sobą. Jestem dokładnie wpasowany w miejsce życia. Jestem częścią totalności procesu życia. Każde drzewo w lesie, każda gałązka, każdy zielony listek, jest dokładnie na swoim miejscu. Nie kontroluje procesu życia, który ogarnia cały las. Jestem częścią tej rzeczywistości, jestem dokładnie na swoim miejscu. Las mnie akceptuje, daje przestrzeń do życia. Otacza mnie miłością. Daje temu ciału energię do życia. Uczestniczę w nieustannej wymianie energii życia. Nie muszę się o nic starać, nie muszę już kontrolować i walczyć. Mogę odpocząć. Jestem częścią tego wspaniałego procesu życia. Jestem częścią tej rzeczywistości.

Powoli staję się światłem. Czystą świadomością. Po chwili dostrzegam, że jestem istnieniem okrytym świetlistą świadomością, i nic mnie nie ogranicza. Mogę zrobić wszystko, co zechcę. Absolut mnie prowadzi, działam zgodnie z najwyższym dobrem swoim i innych. Pozwalam, aby tak się działo.

Uświadom sobie jak wszystko ze sobą współgra. Wszystko jest jednym i tym samym. "Siłą napędową" wszystkiego jest istnienie, w którym zawiera się wszystko. Materia, np. nasza Ziemia jest idealnym miejscem, w którym boskość może się materializować i możemy działać.



## 8. Rozwój duchowy

Czworo mnichów postanowiło medytować przez dwa tygodnie w milczeniu. Pierwszej nocy świeczka rozświetlająca pomieszczenie zaczęła migotać i nagle zgasła.

"O nie! Świeczka zgasła!" - powiedział pierwszy mnich.

Odezwął się drugi - "Czy nie powinieneś milczeć?"

Trzeci - "Czy wy dwoje nie potraficie nigdy usiedzieć spokojnie?"

Czwarty zaczął się śmiać mówiąc - "Ha, jestem jedynym, który nie mówi..."

\*\*\*

Rozwój duchowy jest naturalny dla całego wszechświata. Właściwie nie ma nic innego. Przez całą ewolucję rozwijały się różne plany rzeczywistości. Od materii, po uczucia, czy w końcu myśli i działanie intuicyjne. Jest to wszystko naturalnym procesem rozwoju wszechświata. Człowiek jest w takim momencie, gdzie rozwija swój plan mentalny (ponieważ niższe ma rozwinięte - ciało fizyczne, energetyczne, uczuciowe).

Duchowość została stworzona naturalnie. Istoty ludzkie zaczęły być świadome. Zaczęły rozumieć prawa i naturę całego procesu życia. Rozwój wszedł więc na dalszy poziom. Jest to naturalny proces rozwoju świadomości. Cały rozwój duchowy jest czymś normalnym dla istoty ludzkiej. Można powiedzieć, że dzieje się sam.

Oczywiście ludzka istota ma wspaniałą właściwość - wolną wolę. Tylko ona może wybrać, jak działać.

Cały problem Rozwoju duchowego polega na tym, że stał się odrębną dziedziną życia. Czymś ściśle określonym, zamkniętym w etykietki, sposoby, systemy. Stał się prawie że rutynowy. Przybrał dziwną i nienaturalną formę. Wszystko dlatego, że zaczął być kontrolowany przez umysł.



Każda droga duchowa ma podobne założenia. W zależności do regionu i kultury różnią się bardziej lub mniej, jednak mają pewien wspólny mianownik. Wszyscy dążą do szczęścia, totalnej radości, miłości - raz pod postacią jedności z Bogiem, raz pod postacią oświecenia, czy też wreszcie pod postacią świętego spokoju.

Ludzie od wieków poszukują optymalnej drogi duchowej, która ma dać w końcu wyzwolenie z tego dołu cierpienia i nieświadomości, jakim jest świat. Buddyści zważają to wolnością od samsary. Wielu mistrzów takową drogę znalazło, osiągnęli cel. Poczym tańczyli nago wokół drzew, pełni radości i błogości. Choć była to zawsze indywidualna droga, to wyznaczyli oni pewne nurty rozwoju, które do tej pory funkcjonują wśród adeptów. Każdy znajduje sobie właściwą drogę i nią podąża, to jest jak najbardziej w porządku. Każdy ma nadzieję osiągnąć wspaniałe rezultaty, zjednoczyć się z Bogiem, czy w końcu się oświecić.

Rozwój duchowy pojawił się od momentu, kiedy człowiek chciał zmienić swój stan. Zazwyczaj z cierpienia (które sam sobie stworzył), na szczęście. Kiedy był szczęśliwy i spełniony, nie potrzebował rozwoju. Nie potrzebował nic zmieniać. Wszystko było naturalnie w porządku. Rozwój odbywał się bardzo naturalnie. Wszelkie wglądy czy odkrycia przychodziły spontanicznie. Wszelkie zrozumienie czy świadomość działała się sama. Był pogodzony z tym co jest, tak że nie stawiał oporu naturze. Można powiedzieć, że wszelki rozwój, który tam występował, był powodowany przez naturę i działał się samoistnie.

Dopiero kiedy pojawiło się ego i pragnienie by być lepszym, by wyjść z aktualnego stanu, pojawił się rozwój duchowy. Tu pojawiła się też nieakceptacja rzeczywistości. Człowiek chciał od niej uciec, ponieważ zaczął mieć na uwadze lepsze stany i możliwości. Chwila terażniejsza okazała się niezadowolająca, co w dalszej perspektywie przynosi cierpienie, czyli mentalną niewygodę. Widać wyraźnie, że rozwój duchowy jest ściśle powiązany z cierpieniem. Co więcej, rozwój duchowy jest domeną ego. To poczucie „Ja” się rozwijam, otacza prawie wszystkich adeptów rozwoju. Gdy nie ma „Ja”, nie ma też rozwoju. Nie ma technik, nie ma kombinowania. Jest po prostu istnienie i naturalność.

Każda szanująca się szkoła rozwoju duchowego ma za cel uwolnienie się od ego. Tym samym zakończenie koła cierpienia. Gdzie nie ma „Ja” nie ma cierpienia. Wiele szkół i systemów duchowych bazuje na umacnianiu pozycji swego własnego „Ja”. To może doprowadzić do pewnego zagubienia. Nie jest to złe. Każdy wybiera to, co chce.

Człowiek uciekając od cierpienia wpadł w pewną pętlę, z której nie tak łatwo wyjść. Ponieważ nie można uciec od cierpienia, a zarazem ciągle go tworzyć. Tak się niestety dzieje z większością ludzi. Następuje tu pewien mechanizm walki, starania się, droga duchowa. Ucieczka od cierpienia czy marnego życia - może kiedyś się to uda? Uda się wtedy, kiedy wszystkie starania zostaną porzucone i nastąpi całkowita akceptacja swego istnienia.

Przyczyną cierpienia jest zły (iluzoryczny) pogląd na świat, który jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. Można powiedzieć, że rozwija się on samoistnie. Cała cywilizacja jest zarażona poglądem cierpienia stworzonym przez umysł. Jest to nic innego jak pewien filtr mentalny, który narzuca ściśle określone spojrzenie na świat. Zamiast boskości widzimy oddzielenie i cierpienie. Warto pamiętać, że dla procesu miłości nie ma różnicy co tam aktualnie sobie cywilizacja robi i w co wierzy.

Widzimy, że człowiek nie jest taki, jaki powinien być. Chcemy być lepsi, więksi, bardziej oświeceni, bardziej pełni. Mimo to naturalnie jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. To jest boskie. Wszystko jest w porządku, po co poprawiać naturę? Natura sama wie co robi, jest to wyższa inteligencja działania, po co ją poprawiać? Chcąc poprawić już doskonale stawiamy tylko opór rzeczywistości i pewne napięcia. Powstaje chęć bycia gdzie indziej. Moment boskości jest tu i teraz.

Nie trzeba nigdzie uciekać, nie trzeba nigdzie dążyć. Oczywiście można to robić, jednak bez zbędnego oczekiwania na coś, co jest gdzieś w przyszłości. Warto brać udział w naturalnym rozwoju z pełną akceptacją. Co ma być to będzie, poddaj się wyższej inteligencji natury. Wtedy rozwój, jeśli takowy ma być, przyjdzie spontanicznie i naturalnie. Bez problemu, bez oporu, z łatwością i lekkością. Bez intencjonalnego pchania i wysiłków starania. Może się okazać, że po poddaniu nic się nie zmieniło. Nadal wykonujemy te same czynności, nadal dzieje się tak samo. Mimo to w głębi czujemy się wolni. Ostateczną rzeczywistością staje się boskość. Nie ma już celu, do którego się dąży. Samo istnienie jest przyczyną i celem samym w sobie.

### Nienaturalność cierpienia

Cierpienie samo w sobie w naturze nie istnieje. Jest tworzone przez umysł jako wyuczona reakcja na zdarzenia w rzeczywistości. Wynika najczęściej z oporu umysłu przed zmianami, jak i z niewłaściwej oceny rzeczywistości.

Są dwa powody tworzenia cierpienia w rzeczywistości.

Po pierwsze umysł interpretuje zdarzenia rzeczywistości jako „złe” lub „dobre”. Tworzy dualizm, pomiędzy którym balansuje. Wiąże się z tym i ocenia wszystkie zdarzenia pod tym kątem. Te myśli sprawiają cierpienie lub radość. Kiedy umysł pomyśli, że jest w złej sytuacji, wzbudza negatywne wibracje w ciele. Dlatego czuje złość, smutek, czy lęk. Warto uświadomić sobie, że wszystkie sytuacje są pewną grą wibracji i bez interpretacji umysłu nie są dobre, ani złe. Tylko umysł dzięki swoim interpretacjom nadaje im „ważność”. Tworzy wtedy cierpienie lub zadowolenie. Tak naprawdę wszystko jest boskością, czymś co istnieje, cudem.

Drugą przyczyną cierpienia jest pośrednia i bardziej cielesna. Jest nią ból. Jest to pewna informacja o niezgodności z procesem życia. Ból jest naturalnym sygnałem, że

„nie tędy droga”. Wszechświat jako całościowy proces rozwija się w pewnym kierunku. Natura wykształciła pewne mechanizmy, które chronią przed destrukcją. Te mechanizmy są bardzo instynktowne i są naturą działania ciała. Tak jak ból jest informacją o niezgodności działania z procesem rozwoju.

Nieświadome programy umysłu często kreują niskowibracyjną rzeczywistość, która jest niezgodna z ruchem wszechświata. Te niskie wibracje mogą przybrać postać bólu fizycznego. Jest to informacja, że takie zachowanie nie jest korzystne i warto go zaprzestać. Jeśli włożysz rękę do ognia (co jest aktualnie niepotrzebne dla rozwoju wszechświata), poczujesz ból i ciało samo ją wyjmie.

Taka niskowibracyjna rzeczywistość w większości przynosi ból fizyczny i niewygodę. Nawet bez interpretacji umysłu ciało fizyczne może czuć ból. Człowiek co prawda może się z bólem nie identyfikować, wtedy nie będzie cierpienia mentalnego. Jednak ból fizyczny nie zniknie z ciała od razu. Jest to skutek niskich wibracji, jakimi otacza się nieświadomie ludzkość w tej cywilizacji. Właściwie sami wybieramy jaką rzeczywistość tworzymy. Czy będzie to swobodna i wysokowibracyjna rzeczywistość, czy pełna bólu i niskich wibracji. W tej cywilizacji jest wiele podświadomych programów, które każą człowiekowi tworzyć sobie cierpienie i nienaturalną rzeczywistość. Wystarczy zaprzestać zaprzeczania naturalności, a ból zniknie. Wystarczy zharmonizować się z ruchem wszechświata, a bólu nie będzie.

Warto zauważyć, że ból nie jest cierpieniem. Ból jest pewnym naturalnym ruchem. Jest to ruch „energii ostrzeżenia”, co jest na swój sposób przepełnione boskim pięknem. Przy zmianie założeń, można powiedzieć, że dotyk też jest bólem, ale o mniejszym natężeniu. Jeśli dobrze sobie to wmówić, to można nauczyć ciało jak cierpieć z samego dotyku. Można, tylko po co? Po co też sprawiać sobie cierpienie mentalne z bólu?

Cierpienie jest w istocie wytworzeniem pewnych niskowibracyjnych energii w ciele. Kiedy na skutek zdarzenia z zewnątrz ciało się napina, stawia opór - zaczyna się cierpienie. Jest ono uwarunkowane od oceny sytuacji, a to odbywa się przez umysł. Kiedy umrze bliska osoba, ludzie cierpią. Kiedy traci się cały majątek, ludzie cierpią. Jest to mentalne „nie” dla rzeczywistości. Ma to przełożenie na ciało w postaci napięć i blokad. Te sytuacje sprawiają, że umysł powoduje w ciele ból. Nawet jeśli ciało żyje w zgodzie z naturą i nie tworzy w materii bólu, to jednak można stworzyć ból mentalny. Umysł może ocenić rzeczywistość i na tej podstawie kazać ciału czuć ból. Wtenczas zdrowe ciało może stać się pełne cierpienia, niewygody i bólu. Widać wyraźnie, że myśli człowieka wpływają na ciało fizyczne. Dlatego obserwacja ciała jest tak samo ważna jak obserwacja myśli. W zasadzie jest to ten sam proces.

Umysł określa szczęście jako coś przeciwnego do cierpienia. Tak naprawdę szczęście jest to ruch energii wysokowibracyjnej i z punktu widzenia wszechświata nie różni się on od zbytnio od ruchu energii cierpienia. Jest to ta sama energia w innej postaci. Mimo to z punktu widzenia ego różnica jest kolosalna. Ego próbuje uciec od

cierpienia i utrzymać jak najdłużej szczęście. Myśli, że stan szczęścia jest tożsamy ze stanem boskości. Tym samym totalnie neguje cierpienie mówiąc, że jest nieboskie, pochodzi od diabła, czy nieświadomości.

Kwestia w tym, że cierpienie jak i szczęście jest pewnym procesem energetycznym w ciele. Wszystkie te ruchy istnieją na planie wszechświata, planie boskości. Teraz tylko warto zrozumieć, że człowiek ma wolną wolę i tylko on tworzy własną rzeczywistość. Jeśli chcesz tworzyć cierpienie, masz prawo. Jeśli chcesz tworzyć szczęśliwość, masz prawo. Tylko od Ciebie zależy gdzie jesteś i jak się przejawiasz.

### Gorsi w rozwoju?

Trzej mnisi postanowili razem pomedytować. Usiedli po jednej stronie jeziora, zamknęli oczy i pograżyli się w medytacji. W pewnej chwili jeden z nich wstał i rzekł do pozostałych:

- "Zapomniałem mojej maty."

Poczym w cudowny sposób wkroczył na taflę wody i przeszedł na drugi brzeg do swojej chaty. Kiedy wrócił, drugi mnich wstał i powiedział:

- "Zapomniałem wywiesić moją drugą szatę do wyschnięcia" - On także pełen spokoju przemaszerował przez taflę jeziora i wrócił tą samą drogą.

Trzeci mnich obserwował uważnie towarzyszy i postanowił przetestować swoje własne zdolności.

- "Czy wasza wiedza jest większa od mojej? Ja również jestem w stanie to zrobić!" Powiedział głośno i ruszył w stronę jeziora, aby przez nie przejść. Jednak natychmiast wpadł w głęboką wodę. Z zapalem wspiął się z powrotem i spróbował ponownie tylko po to, aby znów wpaść do wody. Próbował jeszcze raz... i jeszcze... za każdym razem tonąc w wodzie.

Dwaj pozostali przypatrywali się temu w spokoju. Nagle jeden powiedział cicho do drugiego:

- "Myślisz, że powinniśmy mu powiedzieć gdzie są kamienie??"

\*\*\*

Słyszac i czytając o wielkich dokonaniach joginów, mistrzów duchowych czy adeptów, człowiek kroczący ścieżką duchową może poczuć się co najmniej gorszy. Można też słuchać o dokonaniach „zwykłych” ludzi, którzy nierzadko podświadomie chwalą się swoimi doświadczeniami. Część ludzi osiąga stany mistyczne, opowiada jakie to ma wizje, jaki cudowny kontakt z Bogiem, jaką to wielką miłość czuje. Wielką moc i nieskończone cudowności, które powstają w ich ciele lub umyśle. Każdy mówi o swoich doświadczeniach duchowych, czego to on nie doświadczył.

W świecie rozwoju jest wiele doświadczeń. Każdy człowiek ma własne doświadczenia i nie może ich w obiektywny sposób porównać z doświadczeniem innych osób, ponieważ nigdy nie poczuł tego, co inni. Jedynie na podstawie słów i prób dostrajania się do wibracji innych może sobie wyobrazić, co czują inni. Jednak będzie to tylko twór mentalny, wyobrażenie tego, co czuje inny. Tak na prawdę nie wiadomo co czują inni, ponieważ w terażniejszości nie czujemy tego, co oni. Porównanie doświadczeń odbywa się na zasadzie metafor, przenośni, porównań do innych rzeczy. Z tego wszystkiego powstaje mentalny obraz tego, co mogą czuć inni. Dalej można porównać, czy czujemy to samo i czy jesteśmy "lepsi" czy "gorsi".

Cała ocena pochodzi od egotycznego umysłu. Wszelkie określenie siebie jest tylko określeniem swojej sztucznie stworzonej tożsamości. Niektórzy wchodzą w wielkie mistyczne stany, kontaktują się z aniołami czy nawet samym bogiem. Jeśli ich ciała tak odbierają rzeczywistość, to w porządku, staje się dla nich prawdą. Dla Ciebie prawda jest inna. Nie jest lepsza, nie jest gorsza. Twoje doświadczenia mają taką samą naturę jak doświadczenia oświeconych, papieży, świętych czy reszty ludzkości. Wszystkie doświadczenia są stworzone przez pierwotną świadomość i odbywają się na tym polu istnienia. Tylko umysł podzielił doświadczenia na grupy i uzależnił się od tej oceny. W samej ocenie nie ma nic złego. Jest to po prostu zauważenie pewnej różnicy. Jedna osoba postrzega w jeden sposób, inna na inny sposób. Jest różnica doświadczenia, jednak ta różnica jest naturalna. Nie trzeba tworzyć ocen lepsze - gorsze. Jeśli powstaną takie oceny, umysł od razu się z nimi utożsami. Dalej w zależności jak siebie określił będzie się czuł dobrze lub źle.

Niektórzy ludzie budują wielką samoocenę na swoich doświadczeniach czy predyspozycjach ciała. Są wielkimi ludźmi, potrafią takie niestworzone rzeczy. Potrafią wychodzić z ciała, czuć wielką miłość do wszechświata, uzdrawiać, tworzyć sztukę, przewodzić innymi, prowadzić zachwycające rozmowy czy przemówienia... Na dodatek większość wspaniałych ludzi rozwoju czuje miłość i ma całkowitą świadomość tego świata. Wszystko wspaniale, jednak we wnętrzu pozostaje pewno niespełnienie. Wszystko jest wielkie, jednak oświeceni nie ma. Coś jest nadal nie tak. Tu znów ego macza swoje palce. Cała wysoka samoocena jest zbudowana na wyobrażeniu o sobie i ocenach innych. Jestem taki i taki, dlatego jestem wspaniały. Jest to uwarunkowana wspaniałość.

Cała totalność wszechświata nie ocenia. Jesteś jaki jesteś i Twoja osoba jest nieważna. Nie jest ważne co umiesz, a czego nie umiesz. Nie jest ważne jaki jesteś, a jaki nie jesteś. Wszechświat na swoim planie materii akceptuje wszystko. Jest to proces miłości, który ogarnia wszelkie istoty. Kocha bezinteresownie i pozwala istnieć. Tylko dla ego staje się ważne kim jesteś, co potrafisz, czego nie potrafisz, czego doświadczasz. Życie z poziomu ego tworzy wszelkie warunki istnienia. Określa jak powinna wyglądać boska istota, a jak wyglądają ludzie nieświadomi. Ocenia wszystko, nawet na tych wysokich szczeblach rozwoju.

Prawdziwe wyjście ponad ego zostawia wszelkie oceny za sobą. Nagle przychodzi świadomość, że wszelkie istoty są równie boskie. Są przejawem miłości na tym planie materii. Wszystko jest doskonałe.

### Czuć miłość

Wielu ludzi czuje cudowną i boską miłość. Jest to piękne uczucie, pojawiające się w sercu i stwarzające prawdziwie błogie chwile. Czujesz miłość? Wszystkie istoty są tym uczuciem otoczone. Można więc śmiało zadać pytanie, czy czujesz tę wszechobecną miłość?

Jest to tylko słowo. U każdego może budzić inne skojarzenia. Więc co właściwie czują inni? Tego nie wiesz. Dla niektórych miłość przybiera postać radości, u innych współczucia. Jest utożsamiana z delikatną i radosną wibracją w okolicy serca, poczuciem piękną, "łaskoczącą" energii... to tylko porównania, każdy może to określić inaczej. Oczywiście uczucia mogą być zbieżne i podobne, ponieważ istoty ludzkie są do siebie podobne.. Zbudowane z tego samego, wychowane podobnie, wszyscy działają podobnie. Dlatego doświadczenia są podobne, jednak nie takie same. Każdy z nas interpretuje wewnętrzne i osobiste doświadczenia inaczej.

Czym dla Ciebie jest miłość? Niektórym kojarzy się z pociąganiem seksualnym i energią seksualną. Innym kojarzy się z zauroczeniem czy uzależnieniem. Smutna miłość romantyczna, kojarzona ze stratą i pustką. Jeszcze innym z oddaniem (poddaniem), uległością. Czasem przywodzi na myśl współczucie, smutek, troskę z miłości. Dalej może być kojarzona z zachwytem, głęboką przyjemnością ciała. Spełnieniem czy błogością wynikającą ze spełnienia warunków umysłu. W końcu niektórym słowo miłość przywodzi skojarzenia o wibrującej i rozświetlającej ciało energii, która promieniuje z głębi istoty.

Z tego wszystkiego wynika jedna rzecz. Nie ma możliwości zobiektywowania doświadczeń. Każde jest subiektywne i jedyne w swoim rodzaju. Na jakiej podstawie twierdzisz, że nie czujesz boskiej miłości, czy nie doświadczasz stanów mistycznych? Na podstawie wyobrażeń i porównań do innych? To tylko wyobrażenia.

Nie ma gorszych czy lepszych w rozwoju duchowym. Ci co doświadczają cudownych stanów nie są lepsi od tych, co niedoświadczają. Nie są dalej w rozwoju, nie są „z tyłu” ani „z przodu”. To tylko określenia wynikające z interpretacji umysłu, który widzi wszystko przysłonięte własnymi filtrami. Możesz Ci się zdawać, że niczego nie doświadczasz. Jednak to tylko złuda umysłu powodująca pewne zaślepienie. Zawsze doświadczalesz i będziesz doświadczasz istnienia. Przecież istniejesz - to jedyny i niepodważalny argument. Kwestia tylko w tym, czy jesteś tego świadomy.

A może jednak czujesz miłość, tylko o tym nie wiesz. Nie wiesz jak ona wygląda? A może to co teraz czujesz wewnątrz ciała, jest właśnie delikatną miłością? Wczuj się w to. Zauważ, co czujesz. Wejź świadomością wewnątrz swojego ciała. Zogniskuj świadomość na swoim polu energii, uświadom sobie, jakie uczucia przepływają delikatnie (prawie niewyczuwalne w tle) w ciebie. Może odkryjesz coś niesamowitego. Odkryjesz radość i miłość, o której rozprawiają wszyscy mistycy. Poczynamy ku swemu zdziwieniu uświadomisz sobie, że ta wspaniała energia zawsze w Tobie była. Tylko wcześniej jej nie dostrzegałeś, nie zwracałeś na nią uwagi. Przepływała delikatnie przez Twoje ciało, jednak Ty nie wiedziałeś, na co zwrócić uwagę. Wyobrażałeś sobie niestworzone rzeczy. Więcej uwagi było poświęcane opowiadaniom innych o wspaniałej miłości i radości, jaka przez nich przepływa. Umysł oczekiwał niewiedomo czego, niezauważając wewnętrznego ruchu. Zwróć się do swego ciała. Być może odkryjesz, że wszystkie te wspaniałości już przepływają przez Twoje ciało, choć nie wiesz, że to właśnie to.

Jako dziecko na pewno czuleś miłość i radość. Tą czystą, pierwotną i naturalną miłość. Błogi stan istnienia. Było to totalne i całkowicie wypełniało Twoje ciało. Czuleś je w pełni, ponieważ uwaga była skierowana w ciało. Jako bobasek nie kierowałeś uwagi na zewnątrz. Choć nie miałeś porównania tych uczuć z innymi, to jednak one płynęły w Tobie nieustannym strumieniem. Co się stało z tą wspaniałą energią? Dlaczego teraz jej nie ma? Dlaczego wszyscy dążą do miłości i osiągnięcia wspaniałych stanów? Dlaczego wszyscy cierpią na brak miłości?

Ta wspaniała energia ciągle przepływa. Twoje ciało jest pełne energii, przecież żyjesz. Kwestia w tym, że świadomość od niej odeszła zatracając się w mentalnych wyobrażeniach. Jako małe dziecko uczyłeś się, jak odrywać uwagę od ciała wewnętrznego, od istnienia. W miarę przebywania w materii okazało się, że warto świadomością wychodzić ze swojego ciała podążając za rzeczami zewnętrznymi. Ponieważ wszyscy tak robią. Kiedy świadomość straciła łączność z wewnętrzną energią życia, radość i miłość stały się nieodczuwalne.

Wszystko czego doświadczasz jest w boskim polu. Wszystko co się dzieje w rzeczywistości jest prawdą. Fakt, że istniejesz jest sam w sobie bardzo mistyczny i wspaniały. Wystarczy skierować na to swoją uwagę. Skierować ją do wnętrza. Jest to łatwe, prawdopodobnie często to robisz, tylko nie jesteś świadomy, że to właśnie to. Często człowiek oczekuje niewiedomo czego mając w umyśle wyobrażenia o doświadczeniach innych. Tym samym nie dostrzega własnego istnienia.

Zwróć więc uwagę do wnętrza ciała. Poczuj pole energii. Bez oczekiwań, że osiągniesz boskie stany. Niczego nie oczekuj, ponieważ oczekiwania tworzą iluzję, która oddziela od istnienia. Po prostu trwaj i obserwuj. Możliwe, że na początku niczego nie doświadczysz. Jednak tylko, dlatego, że nie wiesz na co zwracać uwagę, na czym zogniskować swoją świadomość. W miarę praktyki wgląd w ciało stanie się głębszy. Staniesz się bardziej wrażliwy. Poczujesz, że tak na prawdę ciało wibruje. Cała energia życia ciągle delikatnie "drży" promieniuje. Im głębiej w to wejdziesz, tym klarowniejsze stanie się doświadczenie. Wtedy zdasz sobie sprawę, że zawsze to czuleś. Cały czas

przepływała ta energia, tylko nie zwracałeś na nią uwagi. Czy jest to miłość, czy radość? Miłość i radość to tylko słowa, kiedy poczujesz tą wspaniałą energię nie będą potrzebne słowa by to określać. Nic nie będzie potrzebne.

Kiedy światło świadomości zostanie wpuszczone do ciała, dzieje się cudowna rzecz. Wszystko co jest w ciele staje się świetliste. Każda komórka ciała ożywa. Ponieważ energia płynie za świadomością, dlatego zwracając świadomość ku wnętrzu, wzmagamy przepływ energii życia. Staje się ona odczuwalna. Mistyczne stany wielkich legendarnych joginów staną się dla Ciebie prawdą. Właściwie zawsze miałeś do nich dostęp, nie wiedziałeś tylko czego szukać.

Miłość przytoczona w tym tekście jest tylko przykładem. Tak samo ma się sprawa ze wszystkimi innymi cudownościami opisywanymi przez mistyków. Wszelka świadomość, poczucie jedni, miłość, głęboki spokój, stany radości czy wolności. To wszystko jest dla Ciebie dostępne w tej chwili. Nigdzie indziej, tylko w teraźniejszości. Zrzuć tylko przekonanie, że tego nie odczuwasz. Kiedy mentalne zaślepienie opadnie, odkryjesz, że zawsze miałeś do wszystkiego dostęp, zawsze byłeś pełny. Teraz tylko wiesz, na czym zogniskować swą świadomość. Odkryjesz w sobie wewnętrzny skarb.

Jednak nie próbuj działać na siłę. Twoja rzeczywistość już jest doskonała. Nie trzeba jej zmieniać, wystarczy tylko wyjść poza dotychczasowe oceny i dostrzec doskonałość. Wszelkie doświadczenia przyjdą same. Jeśli zmieniasz punkt widzenia, mistycznym doświadczeniem okaże się samo życie.

### Techniki rozwoju.

Technik rozwoju duchowego stworzonych przez umysł jest tak wiele, jak wiele jest mistrzów. Każdy przeszedł własną drogę, każdy ma jakieś doświadczenie, z którym może się podzielić. To doświadczenie pomaga innym zrozumieć lepiej tą rzeczywistość, uświadomić sobie istnienie. To jest korzystny proces.

Jest wiele technik rozwoju duchowego. Wszystkie one są stworzone przez umysł i dla umysłu. Właściwie rozwój duchowy zdarza się samoistnie. Zawsze kiedy jest jakikolwiek ruch energii, jest i rozwój. Każdy się rozwija. Każdy też wybiera stronę, w którą się rozwija. Jedni wybierają rozwój nienawiści, pomieszania i walki, inni wybierają rozwój świadomości i miłości. Tu również jest wolny wybór. Od Ciebie zależy, co wybierzesz.

Każda technika duchowa jest dobra. Nie ma złych technik. Każda doprowadzi do takich skutków jakie chce adept. Jeśli człowiek chce doświadczyć bólu i cierpienia, wybierze odpowiednie praktyki. Jeśli chce doświadczyć świadomości, będzie się rozwijał w tym kierunku z czystymi intencjami. Każda technika coś niewątpliwie przynosi. Kwestia tylko czego chcesz doświadczyć.

Opisanych jest tu kilka przydatnych technik rozwoju. Są one technikami pracy z umysłem, które są skuteczne dla ludzi. Są to po prostu uniwersalne sposoby rozwoju.



Takie, które działają zawsze i wszędzie. Są oparte na podstawowych właściwościach rozwoju człowieka.

Człowiek rozwija to na czym się skupia. Rozwija się ta rzecz, na którą człowiek kieruje swoją uwagę i świadomość. Dlatego przedstawione tu techniki służą do rozwoju istoty ludzkiej. Są to tylko narzędzia. Można ich użyć z korzyścią dla siebie. Dlatego nie warto odrzucać samych technik. Nie warto też się do tych sposobów przywiązywać. Są to tylko sposoby, nie wskazują „jedyną prawdę” czy Boga. Te sposoby są neutralne i czyste same w sobie. Tylko od Ciebie zależy jak je użyjesz.

Warto zapoznać się z tymi podstawowymi technikami. Dzięki nim zyska się narzędzia do ewentualnego działania. Warto wiedzieć, na czym to wszystko polega. Tak aby można było się poruszać swobodnie w rozwoju.

### Afirmacje

Pierwszą techniką rozwoju człowieka są afirmacje. Nie są one najważniejsze, jednak najłatwiej obrazują działanie umysłu i podstawy rozwoju. Warto się z tą techniką zapoznać, ponieważ jest bardzo skuteczna. Nawet w ekstremalnych przypadkach, kiedy mamy do czynienia głębokim zagubieniem czy pomieszaniem.

Afirmacje są też bardzo przydatne dla ludzi, którzy nie chcą rozwijać się duchowo, a chcą po prostu poprawić jakość swego życia. Ta technika nie wymaga specjalnych zdolności czy inteligencji. Może być używana przez wszystkich i w każdym wieku. Opiera się po prostu na naturalnym działaniu umysłu.

### Struktura umysłu:

Umysł człowieka jest niesamowitym narzędziem. Jest bardzo złożony i daje bardzo duże możliwości kreacji. Właściwie wszystko co przejawia się w naszym życiu jest kreacją umysłu. Od umysłu, punktu widzenia, światopoglądu, przyzwyczajzeń i interpretacji zależy cała subiektywna rzeczywistość. Warto więc znać metody pracy z umysłem.

Warto zauważyć, że zastosowane niżej porównania pomagają zrozumieć pewne funkcje umysłu. Mają na celu wskazać drogę, nie oznajmiać prawdę prawdziwą.

Istota ludzka składa się z trzech poziomów jaźni. Odkrył to już Zygmunt Freud, mówiąc o Ego, Id i Superego. Było to dość nieprecyzyjnie określone, jednak dało podstawy współczesnej psychologii. Co ciekawe okazało się, że podobny podział umysłu opracowali polinezyjscy uzdrowiciele zwani kahunami. Oni jednak, w przeciwieństwie do Freuda, posiadali głębszy wgląd w naturę ludzkiego umysłu. Wiedza którą posiadali okazała się niezwykle praktyczna, a sposoby uzdrawiania oparte na tej wiedzy bardzo skuteczne.

Do pojęcia zasad afirmacji wystarczy wiedza do dwóch właściwości umysłu. Podświadomość i świadomość. Dzieli się tak ze względu na funkcje, które

pełni. Dobre zrozumienie tych funkcji pozwoli lepiej zrozumieć zasadę działania tego wspaniałego narzędzia, jakim jest umysł.

1. Podświadomość – jest to część umysłu odpowiadająca za działania nieświadome. Ma ona kontrolę nad wszystkimi procesami ciała. Utrzymuje prawidłowy przepływ energii, kontroluje oddech, krążenie krwi, trawienie itp. Steruje także czynnościami wyuczonymi przez ciało. Jeśli się czegoś nauczymy, podświadomość potrafi powtarzać pewne zachowania czy działania. Jest ona wyposażona w wspaniałe mechanizmy służące do zapamiętywania. To podświadomość utrzymuje w swoim polu wszystkie wspomnienia.

Jest często nazywana niższą jaźnią, nie dlatego że jest w jakiś sposób gorsza. Jest jakby młodszym bratem pozostałych jaźni. Nie ma własnej świadomości. Nie potrafi oceniać i myśleć. Jest często przyrównywana do zwierzątka, które wiernie powtarza wyuczone rzeczy. Nie ocenia czy są one korzystne, czy nie, po prostu je powtarza.

Podświadomość może się uczyć. Dzieje się tak poprzez częste powtarzanie danego wzorca zachowania lub bardzo silną jednorazową koncentrację na wzorcu. Częste powtarzanie jest właśnie wykorzystywane w afirmacjach.

Porozumiewa się językiem uczuć, skojarzeń i wyobrażeń. Dlatego o wiele łatwiej zapamiętujemy uczucia, niż np. ciągi liczbowe. Uczucia są bardzo cielesne. Są to bardzo wyczuwalne energie w ciele. Dlatego są łatwo zapamiętywane. Każda informacja tworzy pewne specyficzne wibracje energii. Im informacja bardziej nawiązuje do uczuć, tym jest lepiej zapamiętana. Dlatego pracując z podświadomością warto używać uczuć i wyobrażeń. Warto o tym pamiętać przy pracy z podświadomością.

2. Świadomość – Czasem zwane średnie Ja. Świadomość, to jest ta część jaźni, z którą się identyfikujemy. Jest na tyle rozwinięta, że potrafi logicznie myśleć i porównywać. To właśnie świadomość potrafi oceniać i tworzyć wnioski. Na podstawie wcześniejszych zdarzeń i pamięci ocenia teraźniejszą rzeczywistość. Tym samym uczy ciało jak reagować na daną rzeczywistość. To świadomość może ocenić, czy jest w tej chwili dobrze czy źle. Rozkazuje wtedy ciału tworzenie szczęścia lub cierpienia. Ciało czyli podświadomość, tworzy te wibracje słuchając się świadomości.

Świadomość jest myślącym. Często prowadzi się wewnętrzny dialog w umyśle. To właśnie świadomość rozmawia z podświadomością. Świadomość dostaje informacje zapamiętane przez niższe ja i na tej podstawie analizuje aktualną sytuację. Dzięki temu świadomość może oceniać i porównywać rzeczy. Może wybierać. Tak działa ego.

Niższe Ja słucha uważnie swojego „starszego brata”. Natomiast średnie Ja nadaje znaczenia zdarzeniom. Jeśli coś się zdarzy, świadomość może ocenić zdarzenie i powiedzieć: „To jest dobre, tego się trzeba trzymać”. Albo: „to jest złe. Uciekamy!”. Podświadomość to zapamiętuje. Kojarzy zdarzenie z wywołanym uczuciem i pamięta wzorcowe, według którego ma się zachowywać. Dlatego tak ważna jest prawidłowa ocena tego, co widzimy i doświadczamy. Jeśli świadomość źle oceni zdarzenie, podświadomość zapamięta jak się ma zachowywać.

Takie procesy zachodzą podczas rozwoju dziecka w wieku od 0-3 lat. Wtedy to, jeszcze niewykształcona świadomość ocenia tak, jak oceniają to rodzice, a PŚ wszystko zapamiętuje. Potem można mieć lęki, albo inne problemy (lenistwo, depresje, uczucie niemocy i przytłoczenia rzeczywistością, nienawiść do ciała, niekorzystne zachowania w różnych okolicznościach). Wszystkie te niekorzystne programy tkwią w umyśle i sabotują teraźniejsze życie człowieka. Dlatego warto się od nich uwolnić zamieniając je na pozytywne.

W tym wypadku całkiem świadomie i przytomnie możemy wybierać jak się chcemy zachowywać. Nie trzeba już być marionetką programów z dzieciństwa. Teraz całkiem świadomie możemy wybrać jak chcemy się przejawiać. Narzędziem zmiany starych programów na nowe są afirmacje.

### Co to są afirmacje?

Afirmacje to krótkie zdania, stworzone świadomie tak, aby przekonać o czymś podświadomość. Nadać nowy program dla podświadomości, aby lepiej działała w życiu i tym świecie. Afirmacje mają na celu wzbudzić pozytywne uczucia, by zastąpić te negatywne. Jest to korzystny proces, szczególnie wtedy kiedy trudno jest poradzić sobie z pewnymi problemami. Afirmacje są na tym polu bardzo praktyczne i zmieniają punkt widzenia, rozwiązując problem.

Umysł człowieka jest tak skonstruowany, że zaczyna przejawiać w życiu to, na czym skupia swoją uwagę. Dlatego jeśli w dzieciństwie nasza uwaga była skupiana na niekorzystnych wzorcach, w dorosłym życiu przejawiamy te wzorce. Doświadczając pewnych sytuacji, człowiek wyuczył się działać automatycznie i bardzo często niekorzystnie (na przykład lękiem do innych ludzi). To wszystko jest tylko programem podświadomości i można go świadomie zmienić na korzystniejszy. Teraz mamy możliwość świadomej zmiany starych i niewłaściwych zachowań, programów i wyobrażeń.

Afirmacje mogą być pozytywne i negatywne. Większość ludzi w naszym społeczeństwie afirmuje negatywne rzeczy. Dlatego tak wiele pesymistów. Często się słyszy zdania typu : „Nie uda mi się. Jestem brzydka. Jestem do niczego. Ale Jestem głupi...” To wszystko uczy podświadomość negatywnych wzorców działania. Wszystko to programy i iluzje, z którymi się człowiek utożsamia. Jeśli utożsamianie jest tak głębokie, że trudno to dostrzec w medytacji, warto skorzystać z afirmacji, afirmując pozytywne podejście i cechy.

Każda rzecz widziana przez umysł jest klasyfikowana i powiązana z odpowiednim wyobrażeniem. Jeśli w dzieciństwie mama piekła ciasteczka i było bardzo przyjemnie, To od tej pory zapach ciasteczek zawsze wywołuje uczucie przyjemności. Nawet myśl o tym zapachu powoduje wyzwolenie wyuczonej reakcji przyjemności. Podświadomość nauczyła się jak reagować na zaistniałą sytuację w życiu. Dlatego tak ważne jest, aby nadawać zdarzeniom odpowiednie interpretacje i oceny. Jeśli wzmówimy sobie, że cały świat jest szary i beznadziejny, w naszym życiu każda rzecz będzie szara i

beznadziejna. Umysł będzie kojarzył wszystko w szarością. To sposób do szybkiego obrzydzenia sobie świata. A to tylko błędny program, który można zmienić. Każdy program można zastąpić nowym. To wspinała cecha umysłu, dzięki której cały czas możemy podwyższać jakość swego życia. Dopóki nie uświadomimy sobie totalnie nierealności tych programów, będą one działały w życiu przeszkadzając i stwarzając cierpienie. Dlatego jest możliwość totalnej zmiany punktu widzenia.

Cały światopogląd składa się z wyobrażeń o świecie. Jedne są korzystne, inne nie. Czasem są sprzeczne ze sobą. To wprowadza pewnie chaos do umysłu. Widać nawet, że ludzie w tej społeczności nie są wewnętrznie zharmonizowani. Wszystko za sprawą błędnych i pomieszanych wyobrażeń dotyczących świata. Warto zmienić te wyobrażenia na korzystne. Do tego służą afirmacje.

W późniejszym rozwoju warto w ogóle porzucić wszelkie wyobrażenia o świecie. I te niekorzystne i te korzystne. Tak aby postrzeganie rzeczywistości stało się czyste. Jednak zanim to nastąpi, warto ułożyć sobie w głowie na tyle, by uwolnić się od największych problemów i zyskać stabilność w świecie.

Zasady tworzenia afirmacji:

- Wszystkie afirmacje powinny być w czasie teraźniejszym. Dla PŚ nie istnieje inny czas. Jeśli afirmujesz: „będę spokojny i rozluźniony”, to odwlekasz to w nieskończoność, bo gdzieś w przyszłości „będziesz”. Dlatego zawsze czas teraźniejszy np.: „Jestem rozluźniony i spokojny..”

Najlepiej wywoływać w sobie uczucia, które się afirmuje. Wtedy są one w czasie teraźniejszym i wyraźnie działają na podświadomość. Ciało uczy się jakie energie ma w sobie generować. Dlatego warto podczas afirmowania czuć to całym ciałem.

- Forma jak najbardziej pozytywna, bez słowa „nie”. Podświadomość często nie słyszy słowa „nie”. Ponieważ słucha całości słów i wzbudza w sobie odpowiednie emocje. Afirmując „Nie spotykam złych ludzi”, PŚ czuje w tej afirmacji złych ludzi i słowo spotykam. Dlatego uczy się, że ma spotykać złych ludzi. O wiele korzystniej jest afirmować pozytywną formą: „Spotykam miłych i kochających ludzi”.

- Afirmacje można tworzyć z użyciem własnego imienia. Takie afirmacje działają bardzo punktowo i mają charakter osobisty. Dlatego warto je stosować. Jednak po uświadomieniu sobie nierealności ego nie warto używać słowa „Ja” i imienia. Wtedy można po prostu mówić bezosobowo i czuć afirmacje w ciele. Czasem po prostu mówić słowo wprowadzające podświadomość w daną wibrację. Na przykład słowo „radość”. Powtarzanie tego słowa wywołuje skojarzenia do energii radości. Podświadomość generuje w ciele taką wibrację. Jeśli po pewnej praktyce będziesz znał wibrację radości, w ogóle słowa staną się niepotrzebne. Będziesz mógł generować jakiegokolwiek stany uczuciowe siłą woli. Tak jak podnosisz rękę, tak będziesz generował energie radości.

Wszystko zależy od praktyki. Na początku jednak warto zacząć od typowych i osobowych afirmacji.

- „Ja, Pawełek, akceptuję siebie takim, jakim jestem” - zmiana programów ego.
- „Akceptacja istnienia.” - bez odnoszenia do swego ego. Przy takiej afirmacji warto poczuć w swoim polu (w ciele) słowo akceptacja. Tak by całe ciało nabrało tej wibracji.
- Lepiej unikać słów: muszę, nie mogę, potrzebuję, pragnę - te słowa budzą poczucie przymusu, ograniczenia i braku.
- Przy tworzeniu, uważaj by się afirmacje nie zaprzeczały. Zaprzeczające się treści wprowadzają chaos i paraliż decyzyjny do umysłu. Warto afirmować spójne i pasujące do siebie rzeczy. Najkorzystniej jest poprzeć czynami to, co się afirmuje. Wtedy efekty będą najszybsze. Przykładowo afirmując radość życia, świadomie rób sobie przyjemności i raduj się nimi.
- Staraj się układać proste i zwięzłe zdania, żeby się nie pogubić.
- Używaj słów, które rozumiesz i są dla Ciebie jednoznaczne. Najlepiej, aby tworzyły jednoznaczne wyobrażenia.

## Praca z afirmacjami

Przede wszystkim warto odkryć w sobie negatywny problem i go nazwać. Sklasyfikować, dostrzec ten problem, uświadomić sobie go. To jest chyba najtrudniejsze zadanie. Jeśli dobrze sklasyfikujesz negatywny program, wtedy łatwo będzie ułożyć skuteczne afirmacje - czyli zdania pozytywne.

Nawet samo uświadomienie problemu może być połową sukcesu. Dlatego tak ważna jest świadoma obserwacja siebie - swoich myśli i uczuć. Afirmacje najczęściej służą właśnie utrwaleniu pozytywnych zmian. Większa część pracy nad rozwiązaniem problemu odbywa się za pomocą świadomości. To ona jest istotą rozwiązywania wszelkich problemów. Bez świadomości i samoobserwacji afirmacje staną się autohipnozą, czyli niekorzystnym i ograniczającym działaniem. Warto przy pisaniu afirmacji obserwować swoje uczucia i afirmować świadomie.

Jeśli znasz już jaki negatywny program przeszkadza Ci w życiu, można ułożyć afirmacje. Przykładowo:

- Określenie problemu:

„Moim problemem jest lęk przed lekarzem. Czuję się spięty i zagrożony gdy mam iść na spotkanie z lekarzem. Czuję się nieswojo.” - Tak określony problem daje

szczegółowe rozeznanie w przekonaniach podświadomości, dlatego można ułożyć skuteczne afirmacje.

- Nowy pozytywny program (afirmacje):

„Czuję się bezpiecznie i swobodnie u lekarza.. Jestem całkowicie niezależny i spokojny. To dla mnie bezpieczne i swobodne, kiedy rozmawiam z lekarzem. Lekarze są mili i przyjemni.”

Tak ułożone afirmacje można powtarzać lub pisać. Najlepiej powtarzać po parnastu razy, rano, po południu i przed snem. Przez 3 tygodnie. Oczywiście można dłużej, lub ewentualnie krócej. Afirmacje powtarza się do skutku. Tak, aż podświadomość poczuje, że nowe przekonania są pewne i trwałe. Cały mechanizm polega na tym, że podświadomość uczy się kojarzyć wibrację bezpieczeństwa z osobą lekarza. W aktualnym stanie z wyobrażeniem o lekarzu powiązana jest wibracja lęku. Afirmacje zmieniają ten stan.

Na początku może pojawić się pewna euforia, i radość z afirmowania. To bardzo pozytywne, jednak nie oznacza koniecznie, że nowy program jest już przyjęty przez podświadomość. Całkowite ugruntowanie nowego programu pojawia się wtedy, kiedy nie ma już na afirmacje żadnych reakcji. Ani pozytywnych, ani negatywnych. Jest całkowita akceptacja i pewność.

Podczas afirmowania zwracaj uwagę na swoje uczucia. To poprzez nie jest ustanowiony kontakt z podświadomością. Jeśli podczas pisania lub mówienia afirmacji pojawią się jakieś nowe lęki, czy negatywne odczucia, warto je zapisać i ułożyć do nich nowe pozytywne afirmacje. Taka praca jest bardzo efektywna i daje bardzo dobre rezultaty całościowego oczyszczenia problemu. Dlatego słuchanie podświadomości jest nie mniej ważne jak koncentrowanie się na pozytywnych odczuciach.

Często pojawia się bunt podświadomości przed wprowadzaniem nowego programu. Wtedy powstaje się opór, niewiara, niechęć, czasem złość, zirytowanie, a nawet nuda i senność. Jeśli jesteś w stanie odkryć źródła tych oporów, to zapisz je na kartce i stwórz następne afirmacje. To taka rozmowa ze swoją podświadomością i obserwacja wszystkiego, co się pojawi. Warto zwracać uwagę nawet na najmniejsze odczucia oporu i zapisywać je. To da nowy materiał do pracy i poznania siebie. Dzięki temu uporządkujesz wiele rzeczy w swojej podświadomości.

Nie zrażaj się oporami, tylko afirmuj do skutku i całkowitego zaakceptowania nowego programu.

Afirmacje mają na celu wzbudzenie nowych i pozytywnych wzorców zachowań, uczuć i wyobrażeń. Jeśli podczas afirmowania nie czujesz nic, podświadomość nie słucha. Warto wtedy wziąć parę głębokich oddechów i skupić się na treści afirmacji. Korzystnie jest stworzyć sobie wyobrażenia zgodne z treścią afirmacji. Dla podświadomości największą wartość mają uczucia i wyobrażenia, nie suche słowa.

Afirmacje można pisać, mówić do swojego odbicia w lustrze, śpiewać, tańczyć afirmując, mówić je w stanie relaksu, na przykład przed snem. Bardzo dobre efekty daje również nagranie własnego głosu i słuchanie sobie przed snem, lub gdziekolwiek indziej. Wybierz taką metodę, jaką czujesz. Możesz nawet wymyślać własne metody.

Jest możliwość, że afirmacje nie przyniosą oczekiwanych zmian. Mogą być różne przyczyny.

1. Wtedy możliwe, że za krótko afirmowałeś. Jeszcze PŚ nie została przekonana. Warto próbować jeszcze dłużej.

2. Afirmacje nie trafiły w konkretny problem. Dlatego właśnie warto zapisywać sobie na kartce skojarzenia. One potrafią doprowadzić do źródłowej przyczyny negatywnych problemów. Wtedy ułożyć odpowiednie afirmacje trafiające w sedno.

3. Może myślałeś, że afirmacje tak naprawdę nie działają. Wtedy można zacząć od „Afirmacje, są zawsze bardzo skuteczne. Mogę łatwo i skutecznie zmieniać swoje przyzwyczajenia na pozytywne. Z łatwością zastępuję negatywne programy, myślami bezpieczeństwa, radości i swobody.”

Właściwie nie ma możliwości, by afirmacje nie zadziałały. Jeśli udało nam się wprowadzić negatywny program, to można też wprowadzić pozytywny. Człowiek jest z natury istotą dążącą ku harmonii, dlatego zmiana na pozytywne programy nastąpi o wiele szybciej, niż wprowadzanie negatywów. Jednak zważywszy na to, że całe życie wpajano nam niekorzystne rzeczy, trochę energii trzeba włożyć, by zastąpić je świadomie programami pozytywnymi. Więc nie zrażaj się, jeśli efektów nie widać od razu.

Afirmowanie może stać się doskonałą zabawą. Naprawdę, dzięki afirmacjom, można zmienić swoje poglądy i wyobrażenia, a w rezultacie swoje całe życie. Teraz całkiem świadomie i przytomnie. Ty wybierasz jak chcesz żyć. Afirmacje stanowią doskonałe narzędzie zmiany całego Twego istnienia. Dlatego są podstawą pracy z umysłem. Na drodze duchowej są niezastąpione.

Przykłady afirmacji, które warto przerobić na początek:

- Jestem bezpieczny i swobodny, zawsze i wszędzie.
- Bezpiecznie jest czuć swój lęk.
- Akceptuję siebie i kocham siebie tu i teraz.
- Świat jest dla mnie miłym i przyjaznym miejscem.
- Jestem wartościowy i cenny.
- Zaslługuję na miłość i szacunek. Szanuję i kocham siebie.

- Oddycham radością życia.
- Zasluguję na zdrowie. Cudownie zdrowe ciało jest dla mnie naturalne.
- Bóg wspiera mnie we wszystkim co robię.
- Robię tylko to, co dobre i pożyteczne.
- Zasluguję na to, by być szczęśliwym. Mogę być szczęśliwy i zadowolony z siebie.

## Relaks

Relaks jest podstawą wszelkiego działania człowieka. Jest to rozluźnienie ciała i umysłu. Umożliwia to swobodny przepływ energii i lekkość działania. Dlatego jest tak ważny dla człowieka. Wszystko co się robi, warto robić swobodnie. Przynosi to wiele korzyści.

Pierwszą rzeczą jest rozluźnienie ciała. U ludzi tej cywilizacji ciało jest ogólnie napięte. Jest przepełnione stresem, bólem, niewygodą. To wszystko skutecznie ogranicza swobodny przepływ energii życia. Mięśnie ciała są napięte, całe ciało jest zablokowane. Wszystko to jest spowodowane niewłaściwym poglądem na świat. Umysł oceniając świat jako pełen zagrożeń i trudności, tworzy w ciele wszelkie blokady i napięcia. Cały czas walczy z tą rzeczywistością napinając ciało. Z takim działaniem daleko zajść nie można.

Medytacja i wszelkie techniki rozwoju duchowego były stworzone wiele wieków temu. Wtedy ludzie byli prości. Ich ciała były bardzo naturalne i swobodne. Nie było większych napięć i blokad. Kiedy taki człowiek zasiadał do medytacji, była to swobodna i pełna lekkości medytacja. Nic mu nie przeszkadzało. W dzisiejszych czasach ludzie mają pełno cielesnych napięć. Kiedy przychodzi moment medytacji, ciało podświadomie trzyma te napięcia. Energia nie jest w pełni swobodna. Warto na to zwrócić uwagę.

Warto rozpocząć od relaksu. Czyli wprowadzenia ciała i umysłu w stan odprężenia i swobody. Ważne jest aby podczas świadomego relaksowania zwracać uwagę na swoje myśli. To myślami sprawiasz, że ciało się rozluźnia. Warto więc myśli wprowadzić w stan całkowitej błogości. Wyobrazić sobie całkowitą wolność, swobodę. Odłożyć wszelkie problemy świata. Nie są one ważne, są tylko wymysłem skutecznie utrudniającym relaks.

Warto zauważyć, że wielu ludzi rozluźnia same ciało. Intencjonalnie nakazują swemu ciału rozluźnienie. Jest to dobry sposób, jednak czasem nieskuteczny. Podświadomość trzyma ciągle myśli o zagrożeniu, o problemach i trudnościach. Dlatego nawet jeśli świadomie ciało dostanie rozkaz rozluźnienia, to podświadomie będzie napięte pod presją problemów. Warto więc wprowadzić cały umysł w stan relaksu. Wyobrazić sobie spełnienie, bezpieczeństwo, swobodę. Warto opuścić wszelkie



problemy. Niech nie liczy się nic oprócz chwili terazniejszej - chwili relaksu. Dzięki wprowadzeniu umysłu w stan rozluźnienia, ciało automatycznie puści podświadome napięcia.

Ćwiczenie:

Usiądź wygodnie na fotelu. Weź kilka głębokich oddechów. Zamknij oczy. Zwróć uwagę na swoje ciało, poczym zacznij po kolei rozluźniać poszczególne części ciała. Zaczynaj od stóp. Poczuj, jak ze stóp schodzi całe napięcie, cały ciężar i odpowiedzialność. Wszystko to odchodzi w przestrzeń. Stopy stają się całkowicie rozluźnione. Nic już nie trzeba robić.

Przejdź świadomością wyżej, do łydek. Poczuj jak uchodzi całkowicie napięcie, łydki stają się rozluźnione i zupełnie wolne. Nic już nie trzeba robić.

Dalej uda. Nie musisz nigdzie iść, jesteś całkowicie wolny i spełniony. Rozluźnij więc wszelkie napięcia w udach. Puść wszystko.

Następnie biodra. Tu gromadzi się wiele napięć. Wyobraź sobie, że całe biodra i krocz są całkowicie swobodne, spełnione i rozluźnione. Wszystko jest w porządku. Nastaje swoboda, wolność i lekkość. Nic już nie trzeba robić. Puść wszystko.

Dalej przenieś swoją uwagę na brzuch. Również obserwuj i wyraż wolę swobody. Niech brzuch stanie się pełnią, luzem, bezpieczeństwem. Nic już nie trzeba robić. Jest spokój i swoboda. Rozluźnij całkowicie brzuch.

Kolejny moment to klatka piersiowa. Wyobraź sobie, jak opadają z niej wszelkie oczekiwania, napięcia, lęki. To wszystko spływa z klatki piersiowej. Powstaje przestrzeń swobody i delikatności. Nic już nie trzeba robić, rozluźnij mięśnie do końca. Może się zdarzyć, że oddech się zmieni. Stanie się bardziej lekki i wyprowadzany z brzucha. Takim oddechem oddycha małe dziecko.

Przenieś teraz uwagę na barki. Zrzuć z nich wszystkie niepotrzebne problemy. Odłóż wszelki stres i napięcia. Niech barki będą całkowicie rozluźnione i swobodne. Niech energia się rozplynie. Już nic nie trzeba robić. Jest wolność, bezpieczeństwo i niewinność.

Kolejną rzeczą są ramiona, przedramiona i dłonie. Rozluźnij je w taki sam sposób jak nogi.

Teraz świadomość będzie przeniesiona na głowę. Tu znajduje się najwięcej napięć. Warto więc osobno rozluźniać poszczególne części głowy. Zaczynając od karku, poprzez zuchwę, usta, nos, oczy, brwi, czoło, czubek głowy, tył głowy, okolice uszu... po kolei rozluźniać i wyobrażać sobie stan swobody, spełnienia, odpoczynku i bezpieczeństwa.

Na końcu można objąć świadomością całe ciało i rozluźnić je w całości. Niech rozplynie się w delikatności istnienia. Nic już nie trzeba robić. Wszystko jest w porządku. Można odpocząć. Energia może płynąć swobodnie.

Posiedź w tym stanie. Zbadaj ten stan. Niech ciało przyzwyczaja się do stanu rozluźnienia. Niech taki stan towarzyszy Ci jak najdłużej. Wtenczas umysł jest

swobodny i otwarty. Ciało lekkie i delikatne. Na początku może się zdarzyć, że ciało zasypia. Jest to dobra oznaka. Ciało może potrzebować snu. Jeśli zaśnie w takim błogim stanie relaksu, sen będzie regenerujący.

Warto często wprowadzać się w taki stan. Niech ciało się przyzwyczaja do takiego działania. Jeśli nie ma czasu w dzień, niech relaks będzie przez zaśnięciem. Daje to dobre efekty. Wolność umysłu i ciała.

Nie jest wskazane szybkie wychodzenie z relaksu. Jeśli nagle zadzwoni telefon, albo ktoś wejdzie do pokoju ciało może za szybko wprowadzić się w stan „działania”. Jeśli skok będzie natychmiastowy, człowiek będzie się czuł niewyspany, zdezorientowany i pogrążony w chaosie. Dlatego jeśli przystępujesz do medytacji, relaksu, czy innych praktyk, warto zarezerwować sobie odpowiednio dużo przestrzeni i czasu. Odłącz telefon, wyłącz dzwonek. Zarezerwuj sobie godzinę totalnego odpoczynku. Niech nic Ci nie przeszkadza. Stwórz sobie w przestrzeni godzinę całkowitej wolności i relaksu. Masz do tego całkowite prawo.

## Medytacja

Jest to podstawowa rzecz na ścieżce duchowej. Prawie w każdym systemie rozwoju duchowego, medytacja spełnia podstawową rolę. Warto więc wiedzieć, czym ona jest i jak do niej podejść.

Jest bardzo ładne stwierdzenie odnośnie medytacji. Mówi ono: „Medytacja jest powrotem do jedności”. Trafnie ujmuje pojęcie medytacji.

Medytacji nie da się jednak opisać w jednym zdaniu. Przede wszystkim dlatego, że dla każdego znaczy ona coś innego.

Na polu duchowości subiektywność odczuć zarysowuje się wyraźniej niż zwykle. Kiedy uwaga kieruje się do wewnątrz, otwiera się całkiem nowy, subiektywny świat. Dlatego tak trudno czasem sprecyzować pojęcie medytacji. Niekorzystnie wydaje się porównywać ją do rzeczy zewnętrznych, jednak innej możliwości nie ma. Dopóki człowiek nie rozwinął umiejętności telepatycznego i bezpośredniego kontaktu, trudno jest przekazać czysto swoje doznania duchowe. Zawsze będzie to porównanie do czego innego. Porównanie natomiast zazwyczaj wprowadza w błąd. Mimo to wzbudza pewne odczucia i daje pojęcie o doświadczeniach innych.

Warto powiedzieć, że już umiesz medytować. Medytacja jest naturalnym stanem dla każdej istoty. Jeśli ktoś mówi, że nigdy nie medytował, prawdopodobnie nie wie czym jest medytacja. Jest to spowodowane pewnymi mitami, jakoby prawdziwa medytacja to coś trudnego i możliwego tylko dla mnichów tybetańskich czy wielkich joginów. Nic bardziej mylnego. Medytacja jest możliwa dla wszystkich i nie trzeba spełniać specjalnych warunków, by ją praktykować. Medytacja jest tym, co naturalne.

Dziecko swoje pierwsze lata życia spędza najczęściej w stanie medytacji. Jest to stan głębokiego kontaktu z teraźniejszą rzeczywistością, z ciałem. Świadomość jest zogniskowana na tym, co jest. Mózg pracuje prawie cały czas w stanie alfa (częstotliwość 7-13Hz). Jest to stan spokoju i harmonii, gdzie wszystkie informacje są z łatwością przyswajane. Dlatego też dziecko uczy się w tak szybkim tempie. Potem ta zdolność odchodzi. Dziecko przechodzi w inny stan działania, zwany stanem beta. Są to fale o większej częstotliwości, bardziej chaotyczne. Umysł jest wtedy pełen myśli, nie ma w nim harmonii. Wtedy już nie słucha, nie trwa świadomie w obserwacji, tylko sam generuje różne myśli. Najpierw się nauczył słuchać słów, a kiedy je zrozumiał, sam zaczął je tworzyć. Tak powstała wewnętrzna egotyczna gadanina, kiedy są odtwarzane w umyśle głosy rodziców czy opiekunów. Po prostu dziecko widzi, że bez mówienia nie da się żyć. Dlatego też ciągle podtrzymuje ten głos w głowie.

Umysł zamyka się też w różnych pojęciach, analizach, interpretacji tego co widzi. Cały czas działa, nigdy nie zwalnia. Dlatego staje się nienaturalny. Wykracza ponad swoją funkcję narzędzia, a staje się dość szkodliwy i przeszkadzający. Dlatego dorośli muszą się uczyć ponownie medytacji. Czasem trudno jest im się wyciszyć, szczególnie, że świat wymaga od nich pełnego działania i chaosu. Umysł myśli, że jeśli będzie więcej myślał, tym lepiej sobie poradzi. Nic bardziej błędnego. Im więcej myśli, tym większy chaos, sprawność umysłu i spontanicznego działania zostaje znacznie obniżona. Staje się to niekorzystne. W medytacji natomiast istnieje przestrzeń spokoju. Z tej przestrzeni wylaniają się najlepsze i najbardziej trafne pomysły. Kiedy umysł jest rozluźniony, ma dostęp do większej części swojego potencjału. Wtedy jest wykorzystywany optymalnie.

Medytacja jest obserwacją. Jest świadomym trwaniem tu i teraz. Nic skomplikowanego. Świadomość przychodzi tu naturalnie. Można powiedzieć, że jest to zogniskowanie świadomości na przestrzeni, w której istniejesz. W takim stanie całe Twoje pole jest objęte świadomością. Widać wszelkie procesy zachodzące w ciele, wszystkie myśli i odczucia. Świadomość spogląda na istnienie, tym samym na samą siebie.

Nie jest to żaden dziwny i mistyczny stan. Jest to naturalne. Czasem człowiek popada w pewno „zagapienie”, czy też zamyślenie. Wtedy to ciało zwalnia, wszystko wokoło staje się spokojne. Umysł na chwilę wygasa. Jest to wejście w stan medytacji. Wystarczy być wtedy świadomie w ciele, a zacznie się to, co nazywam medytacją. Zacznie się świadome istnienie.

Aby medytować nie musisz siedzieć w konkretnej i trudnej pozycji. Najważniejsza jest wygoda. Jeśli Twoje ciało nie akceptuje aktualnej pozycji, zmień ją. Znajdź właściwie dla siebie ustawienie. Ludziom zachodu, którzy prawie nigdy nie siadają na ziemi najłatwiej siedzieć na krześle. To jest dobra pozycja. Warto tylko zadbać o pewne szczegóły, które są korzystne dla ciała.

Najpierw prosty kręgosłup. Wtedy ciało nie przechyla się niepotrzebnie. Jest naturalnie rozprostowane i energia może płynąć swobodnie. Dalej warto nogi postawić

stabilnie i płasko na podłodze. Tak, aby nie było skulone i niestabilne. Warto znaleźć wygodę w tej pozycji. Oczywiście jeśli chcesz, możesz użyć innej pozycji. Na przykład leżącej. Jedyne na co trzeba wtedy uważać jest sen. Po prostu ciało zasypia. Nie ma nic w tym złego, jeśli ciało potrzebuje snu, niech śpi. Wtedy po przebudzeniu nie wstawaj od razu. Potrważ chwilę w obserwacji swojej przestrzeni.

Kiedy już przyzwyczaisz umysł do medytacji, nie będziesz musiał siadać w specjalnym miejscu i czasie. Medytacja będzie się zdarzała całkiem spontanicznie i w ciągu dnia. W tych momentach znajdziesz się w innej przestrzeni. Nie będzie już napięcia zbudowanego z wyobrażeń i iluzji. Wejdiesz w „inną rzeczywistość”, w której nie ma tyle stresu. Właściwie jest to ta sama rzeczywistość, tylko sposób jej odbioru się zmienił. Twój punkt widzenia stał się inny, medytacyjny. Kiedy zauważysz, że to wszystko stało się luźne, pełne przestrzeni, staniesz się pogodny. Tacy są właśnie ludzie medytujący - są pogodni i pełni ciepła. Jest to naturalne dla istoty ludzkiej. Niepogoda przychodzi wtedy, kiedy jest napięcie, stres i zimno. Warto więc wybrać, jak się przejawiać.

Dzięki medytacji, można praktycznie zrobić wszystko na polu rozwoju duchowego. Można powiedzieć, że jest to podstawowa praktyka na duchowej ścieżce i nie tylko. Jest przede wszystkim podstawową techniką pracy z umysłem. Można powiedzieć więcej, medytacja powinna być podstawowym stanem życia. Jest to stan obserwacji i świadomego istnienia.

Medytacja rozwija wrażliwość i otwartość. Człowiek staje się subtelny. Całe ciało jest delikatne i sensorywne. Postrzega wtedy więcej i jaśniej. Nie zatapia się w morzu myśli i uczuć. Wszystko może trwać dalej, jednak świadomość wychodzi ponad to. Wychodzi ponad wszelkie myśli i wyobrażenia. Wychodzi w czyste pole istnienia. Myśli po pewnym czasie same ustają. Umysł staje się świeży i otwarty na wszystko. Jest to naturalny stan relaksu i świadomości. Stan cichej obserwacji.

Warto zauważyć, że obserwacja jest bezwysiłkowa. Nie jest to stan usilnej koncentracji na obiekcie, czy też umyśle. Taka koncentracja może być czasem ograniczeniem świadomości. Świadomość zamyka się wtedy tylko w jednym punkcie. To podobne do zamknięcia w pojęciach. Takie ograniczenie staje się zamroczeniem i pewnym otępieniem. Stan obserwacji jest pełen przestrzeni. Pełen delikatności i uwagi. Wszystko dokładnie czuć. Wszystko jest jasne. Taki stan utrzymuje się bez wysiłku. Właściwie wtedy jest samo ciało, które obserwuje. Nie pojawia się umysł jako ego. W umyśle panuje cisza, nie ma żadnych spekulacji. Wszystko co jest, to doświadczające ciało, które staje się delikatne i zmysłowe. Świadomość wchodzi wtedy do ciała i zaczyna świadomie istnieć. Wszystko co się pojawi w polu jest natychmiast zauważane. Każdy ruch jest ruchem piękna. Wszechświat promieniuje światłem i miłością.

Medytacja powinna być naturalna. Jeśli ciało jest nieprzystosowane do pozycji medytacji, zmień pozycje. Jeśli ciało nie chce siedzieć w miejscu, tylko się ruszać, ruszaj się medytując. Nie warto walczyć ze swoim ciałem. To przyniesie tylko napięcia i zmęczenie. Jeśli nie chcesz medytować, nie medytuj. Po prostu wykonuj normalnie

czynności codzienne będąc świadomym. Wykonuj wszystko co czujesz, a przy tym obserwuj pole istnienia.

Wszystko co w Twoim ciele i na zewnątrz stanowi pole istnienia, które postrzegasz. Medytacja jest obserwacją tego pola.

### Medytacja prowadzona i wizualizacja.

Na początku praktyki z medytacją warto zacząć od medytacji prowadzonych lub kierowanych. Na różnych spotkaniach medytacyjnych, na płytach lub książkach można znaleźć wiele medytacji prowadzonych. W tych medytacjach jest z góry określony temat i jest on rozwijany. Medytacje te są najczęściej połączone z wizualizacją, czyli świadomym wyobrażaniem sobie danych rzeczy.

Taka medytacja jest dobra na początek, kiedy to jeszcze sama obserwacja chaosu umysłu nie wychodzi dobrze. Początkującym łatwiej jest być prowadzonym w medytacji. Wtedy umysł nie błądzi, jest kierowany na różne bardzo pożyteczne tematy. Wizualizuje bardzo piękne energie, to wszystko jest dla istoty ludzkiej bardzo korzystne.

Medytacja, czy wizualizacja prowadzona pozwala na zmianę punktu widzenia. Właściwie dzięki takiej medytacji przenosisz się do innego stanu postrzegania. Wybija to umysł z starych wzorców postrzegania tak, że widać wszystko z innej perspektywy. Dzięki temu można sobie uświadomić, że wszystko jest względne. Czy też po prostu zauważyć iluzję tego świata.

Dzięki takiej medytacji można zmienić swoje życie i swój sposób przejawiania się. Postrzeganie się zmienia, rzeczywistość się zmienia. Podczas wizualizacji ciało przyzwyczaja się do funkcjonowania na wyższych wibracjach. Staje się rozluźnione i spokojne. Otacza się błogim nastrojem i relaksem. To wszystko uczy ciała zupełnie innego funkcjonowania w świecie.

Warto więc wizualizować i medytować nad świetlistymi i wzniosłymi rzeczami. Świadomie przenosić się na pole wyższych wibracji. Otaczać się światłem, wizualizować sobie wiele pozytywnych rzeczy. To wszystko wpływa na umysł i ciało zmieniając punkt widzenia.

Niech te medytacje będą świadome. Jeśli umysł pograży się w wizjach, może przejąć kontrolę. Może zacząć sam działać i pokazywać najróżniejsze obrazy. Nie warto się nimi przejmować, tym bardziej traktować jako „objawienie prawdy ostatecznej”. Te wizje są najczęściej tworzone przez podświadomość i zależą od tego, co mamy w głowie. Tak jak sny. Jeśli zauważysz, że umysł przejmuje kontrolę, powróć świadomie do wizualizacji. Możesz też zacząć obserwować świadomie umysł. Niech każda twoja aktywność w medytacji będzie świadoma.

## Cisza - medytacja

Umysł jest doskonałym narzędziem, podobnie jak ciało. Cała istota ludzka tworzy charakterystyczny splot wibracji i energii. Wszystko przenika siebie na wzajem. Ciało, uczucia, myśli. Wszystko to tworzy pewien całokształt istoty ludzkiej. Każda wibracja wpływa na punkt widzenia i sposób postrzegania.

W medytacji umysł staje się wolny od utartych interpretacji i iluzji. Zwalnia, wchodzi w stan lekkości i odpoczynku. Wtedy to jest w stanie dostrzec subtelność wibracyjną wszystkiego, co go otacza. Ciało przechodzi na inny sposób funkcjonowania, jest to stan relaksu. Dzięki temu staje się wrażliwe, delikatne i subtelne. Taki stan umożliwia doświadczanie innych jakości istnienia. Świadomość ograniczana do tej pory iluzjami rzeczywistości wychodzi poza nie. Zaczyna otaczać całe pole istnienia człowieka. Zaczyna dostrzegać rzeczy wcześniej niedostrzegalne. Wgłębia się w subtelną naturę istnienia, wszystko postrzega wyraźniej.

Każda wizja, każde uczucie, każda myśl jest ruchem postrzeganym przez istotę ludzką - ruchem uświadamianym. To najczęściej składa się na doświadczenia medytacyjne. Wszystko co czuje ciało jest ruchem energii. W medytacji czuć to wyraźnie. Każda myśl, wizja, czy uczucie jest również pewnym splotem wibracji w przestrzeni. W medytacji widać to bardzo wyraźnie. Każda informacja znajdująca się w polu świadomości jest ruchem energii. Cokolwiek nie zobaczysz, czegokolwiek nie doświadczysz jest to naturalnym splotem wibracji, który w medytacji jest postrzegany jasno i czysto.

Doświadczeń medytacyjnych jest nieskończona ilość. Jest ich tyle ile ludzi. Każdy czuje przestrzeń na swój sposób. Każdy jest osobliwym i niepowtarzalnym przejawem energii, dlatego doświadczenia się różnią. Mogą być oczywiście podobne, ponieważ punkty widzenia ludzi w danej społeczności są podobne, jednak nie są identyczne. Ludzie o zbliżonym punkcie widzenia mają podobne doświadczenia. Grupa OOBÉ czuje wibracje wyjścia, inni widzą opiekunów czy anioły i roztapiają się w ich świetle, Bhakti Jogini czują boskość i miłość do Boga. Jeszcze innym wznosi się kundalini, czy otwiera czakra korony i sływa boska energia. Każdy doświadcza tego, do czego ma predyspozycje cielesne. A właściwie tego, czego chce doświadczać.

Doświadczenia medytacyjne mienia się ogólnie wspaniałością i czystością. Umysł podąża za najbardziej wzniosłymi myślami, przechodząc w przepiękną rzeczywistość. Jednak nie zawsze. Tak na prawdę, w medytacji można doświadczyć wszystkiego. Używa się tu woli by zmienić własne wibracje i doświadczać ich jasno. Jeśli medytujący pragnie doświadczyć światła, doświadcza. Jeśli medytuje się o smutku, całe ciało wchodzi w totalny smutek. Widzi się esencję smutku. Świadomość przesiąka całkowicie tą wibracją. Powstaje mistyczne doświadczenie smutku (czy cierpienia). Popularne w niektórych kręgach.

Każda medytacja, w której występuje jakikolwiek ruch jest względna. Świadomość dostraja się do tego ruchu (doświadczenia) stając się totalnie doświadczeniem. Cała rzeczywistość przyjmuje jedną określoną barwę. Świadomość zmienia totalnie punkt widzenia. Wizje medytacyjną czuć w całej swej istocie. Jest się wizją medytacyjną. Dlatego wszelkie doświadczenie w medytacji wywierają tak duży wpływ na człowieka. Cała rzeczywistość ulega przemianie. Taka medytacja jest bardzo skuteczną techniką zmiany całej istoty. Nowy punkt widzenia zapada w pamięci, staje się częścią istoty ludzkiej.

Mimo to nadal jest do doświadczenie, które totalnie pochłania świadomość. Zamyka w pewnym kręgu wibracji. Nadal są wizje, nadal są doświadczenia. Często nadal jest ten, który doświadcza, pojęcie "Ja". Wszystko zależy od człowieka i indywidualnego doświadczenia. Warto na to zwrócić uwagę.

Co jest poza tymi doświadczeniami? Co jest poza światłem, wibracjami, materią... czy istnieje coś poza tym wszelkim ruchem energii?

Medytacja ciszy:

Usiądź lub połóż się wygodnie. Miej półotwarte oczy, tak by widzieć trochę przestrzeni fizycznej. Zastanów się, czego chciałbyś doświadczyć. Czego podświadomie oczekujesz od medytacji. Czego doświadczałeś wcześniej i chcesz powtórzyć. Te wszystkie pytania pozwolą Ci dostrzec Twoje doświadczenia. Być może przyjdzie zrozumienie, że wszelkie stany medytacyjne wywołałeś własną wolą (lub podświadomą chęcią). To jest całkiem naturalne. Obserwuj ten ruch energii myśli i skojarzeń.

Teraz wejdź w stan czekania. Popatrz, jakie pierwsze doświadczenie przyjdzie podczas tej medytacji. Obserwuj całą przestrzeń, każdy moment ciała i rzeczywistości. Czuj wewnątrz ciało i materię na zewnątrz. Co pierwsze się pojawi? Zależnie od przyzwyczajenia. Być może pierwsze przyjdzie czucie ciała. Radosna wibracja światła i życia trwająca w ciele. Dalej może przyjść zmiana punktu postrzegania rzeczywistości. Świadomość może przenieść się na inny punkt postrzegania.

Cokolwiek poczujesz, obserwuj to. Uświadom sobie, że to właśnie istnienie w tej przestrzeni. Nie jest tą przestrzenią, ale istnieje na jej tle. Jeśli podążysz za wizją, czy odczuciem, utożsamisz się z nim. Cała rzeczywistość stanie się doświadczeniem. To też jest w porządku. Jednak tym razem spróbuj dostrzec tą przestrzeń tła, na której odgrywa się to wszystko. Uświadom sobie to, co pozwala wszystkiemu istnieć. Uświadom sobie tą ciszę, która pozawala na wszelki ruch energii doświadczenia.

Być może zauważysz, że ta cisza tła jest totalnie nieruchoma. Jest to niezmienny i trwający moment świadomości, na tle którego rozgrywa się wszelki ruch doświadczeń. Sama w sobie nie ma nic. Jest czysta. Przestrzeń świadomości, bez której nic by nie istniało. Przestrzeń dająca miejsce na wszelki ruch wibracji. Twoje źródło. Wtedy przychodzi cisza.

Nie musisz wchodzić w tą przestrzeń, czy roztopiać się w niej. Jakkolwiek zrobisz będzie to ruch odbywający się na jej tle. Nie musisz burzyć ciszy. Nie musisz nawet wychodzić z medytacji. Jakkolwiek wyjdiesz, ta cisza nadal będzie tłem. Przestrzenią wszechświata.

Ta medytacja być może nie przynosi wspaniałych doświadczeń. Nie iluminuje, nie sypią się iskry. Jednak jeśli raz to dostrzeżesz wszystko może stać się inne. Wszystko może od tej pory wibrować radością samego przejawiania się. W tle pozostawia świadomość totalności przestrzeni, na której tle rozgrywa się proces życia (wraz ze wszystkimi swoimi doświadczeniami). Nie jest już ważne czego doświadczysz - Nie jesteś doświadczeniami. Doświadczenia są tylko ruchem, który przemija. Owszem przynoszą szczęście (czy smutek w zależności od wyboru), jednak same w sobie nie są totalnością.

Raz dotykając świadomości wszystko staje się inne. Przychodzi wielki luz istnienia. Odpoczynek. Jesteś totalnością wszechświata, zawsze nim byłeś i będziesz. Jesteś przejawem miłości, przejawem istnienia na tle ciszy. Możesz więc robić wszystko, to nie ma wpływu na przestrzeń. Jesteś bezpieczny w tej miłości.

### Modlitwa

Modlitwa jest kolejną bardzo skuteczną techniką wspomagającą rozwój. Wiele osób rozwijających się duchowo może podważyć jej skuteczność. Modlitwa kojarzy się ludziom z prośbą błagalną do jakiegoś wyższego bytu, odmawianą w czasie nieszczęścia. To jest pewien stereotyp modlitwy, który został stworzony na przestrzeni wielu lat. Często taka modlitwa nie jest skuteczna, szczególnie kiedy jest niewłaściwie ułożona. Warto więc poznać tą technikę.

Jeśli spojrzeć na modlitwę czysto, jest to wyrażenie życzenia skierowane gdzieś do wszechświata. Ludzie najczęściej kierują modlitwy do swoich Bogów. Tu wielu ma własne wyobrażenia Boga, i do wyobrażenia kieruje modlitwę. Właściwie nie jest ważne, do kogo modlitwa jest skierowana. Ważna jest jej treść i zaangażowanie modlącego się.

Modlitwa działa na takiej samej zasadzie jak poprzednie techniki. Modląc się, człowiek jest skupiony na temacie. Wytwarza w swoim ciele odpowiednie wibracje. Wyraża życzenie, które jest narzucane podświadomości. Tym samym wprawia w ruch procesy energetyczne dążące do urzeczywistnienia swojej modlitwy.

W tej technice bardzo ważna jest ufność. Jeśli człowiek jest wypełniony całkowitą ufnością, wtedy nie ma oporów przed wprowadzeniem zmian. Jest wewnętrznie pewien o skuteczności modlitwy, tym samym rzeczywistość zmienia się bez problemu. Chodzi właśnie o to wewnętrzne przekonanie - ufność. Nie jest ważne do kogo jest modlitwa



skierowana. Czy do wyobrażenia Boga czy do wewnętrznej boskości. Ważna jest ufność i przekonanie o skuteczności modlitwy. Jest to po prostu niezachwiana wola, która zostaje wyrażona i wprowadzona w życie. Dlatego modlitwa okazuje się skuteczna.

Ważna jest tu sama formuła modlitwy. Podobnie jak w afirmacjach i wizualizacjach można wymodlić sobie wszystko. Można zmienić swój stan wibracyjny jakkolwiek się chce. Dlatego trzeba też uważać, czego się chce. Układając modlitwę warto układać ją w sposób podobny do afirmacji. Czyli bez negatywnych słów czy wyobrażeń. Wtenczas świadomość nie skupia się na niepotrzebnych rzeczach i nie realizuje negatywnych programów. Warto więc układać modlitwy całkowicie pozytywne.

Praca z modlitwą jest jak praca z wizualizacją. Warto tu utrzymywać ufność i miłość do Boga. Wtenczas zostają inicjowane bardzo czyste energie twórcze. Wchodząc w wibracje miłości, wibracje kontaktu z Bogiem (nawet jeśli jest to wyobrażenie), całe ciało odnosi korzyści. Pojawia się ufność, miłość, pewność w rozwiązaniu problemu, poczucie ogromnego wsparcia. Odchodzi uczucie niemożliwości i wszelkiego ograniczenia. W takim momencie świadomość również wychodzi ponad swoje dotychczasowe filtry mentalne. Podobnie jak w medytacji zmienia swój punkt widzenia, dzięki czemu następuje rozwój.

Modlitwa nie zawsze jest medytacją. Medytacja jest świadomą obserwacją. Modlitwa czasem może być pewnym ograniczeniem świadomości. Nie zawsze jest obserwacją całej przestrzeni. W większości jest bardziej wyrażaniem woli i zogniskowaniem świadomości na obiekcie modlitwy. Nie jest to złe. Po prostu jest to inne narzędzie, które służy do wprowadzania pozytywnych zmian do życia. Podobnie jak afirmacje i wizualizacje.

Modlitwy warto używać wtedy, kiedy problem wydaje się przerastać możliwości. Kiedy widać, że nie da rady rozwiązać problemu, kiedy wszystkie próby umysłu zawodzą, kiedy nie da rady dostrzec na czysto problemu w medytacji - wtedy przychodzi czas modlitwy. Jest to wysłanie w przestrzeń prośby o skuteczne rozwiązanie problemu i zaniechanie wszelkich działań. Całkowite zdanie się na boski proces i ruch. Modlitwa uruchamia w podświadomości odpowiednie działania, dzięki czemu problem zostaje rozwiązany bez wysiłku. Jest to naturalna właściwość wszechświata. Można to nazwać boskością materii. Faktem jest, że każdy zainicjowany w rzeczywistości ruch ma swój skutek. Tak więc warto modlitwą uprawić w ruch energie, które przyniosą uwolnienie.

Jeśli nie ufasz nikomu i jesteś przekonany o nieskuteczności modlitwy, nie musisz się modlić. Wtenczas nawet modlitwa nie odniesie skutku, ponieważ podświadomie jest tworzona blokada, nieufność. Jeśli jednak łatwo Ci przychodzi ufność do boskości, jeśli łatwo Ci przychodzi miłość, wtenczas modlitwa może okazać się doskonałym narzędziem zmiany całej istoty. Warto z niej korzystać.

## Uczeń mistrza, bez mistrza.

Na ścieżce rozwoju duchowego od niepamiętnych czasów była znana relacja mistrz-uczeń. Zawsze, kiedy chodziło o jakikolwiek rozwój czy naukę, występował mistrz i jego uczeń. Mistrz miał wiedzę i doświadczenie, uczeń miał chęć nauki i ufność. Dzięki takiej relacji uczeń miał niemal zagwarantowany szybki postęp na swojej ścieżce. Był prowadzony wręcz indywidualnie.

Był Jezus i 12 apostołów, Budda i 5000 mnichów, Jogin i grono małych joginków, Krishna i Arjuna, Ali Baba i 40 rozbójników...nawet Batman i Robin.

Każdy mistrz miał swojego ucznia. Każdy uczeń miał swojego mistrza. Relacja między mistrzem a uczniem była bardzo osobista. Wręcz intymna. Między nimi było głębokie zrozumienie, była bardzo bliska relacja. Szczególnie się dotyczy uczniów oddanych za młodu pod opiekę mistrza. Nauki przekazywane w ten sposób, były pełne i kompletne. Nie było mowy o przypadkowej czy błędnej interpretacji tego czego nauczał mistrz. Nauki te były skierowane konkretnie do ucznia, a ten je doskonale rozumiał. Można powiedzieć, że uczeń stawał się „kopią mistrza”. Otrzymywał jego pogląd na świat, jego doświadczenie. Doskonale się rozumieli.

Mistrz prowadził ucznia, a uczeń miał do mistrza bezgraniczne zaufanie. Był w stanie oddać swojemu guru wszystko. Całe swoje życie, totalnie poświęcał mistrzowi. Było to głębokie zaufanie. Taka relacja była korzystna ze względu przekazania wiedzy i wskazania drogi duchowej. Czasem jednak uczeń zbyt uzależniał się od mistrza, a mistrz od ucznia (szczególnie wtedy, gdy mistrz nie był urzęczywistniony). Co powodowało różne niekorzystne skutki. Jednak jeśli chodzi konkretnie o sam system prowadzenia - bliska relacja z mistrzem okazuje się bardzo korzystna.

Na samym początku drogi warto jest zrobić jedną rzecz - warto się pomodlić o znalezienie właściwej drogi. Jeśli robisz to z ufnością, prędzej czy później trafisz na odpowiednią dla siebie drogę. Nie jest ważne do kogo się modlisz. Nie musisz tego także nazywać modlitwą. Może to być po prostu głośne wyrażenie życzenia i puszczenie go z ufnością w przestrzeń.

Wielu ludzi rozwijających się duchowo w „społeczeństwie zachodu” nie ma właściwego autorytetu. Nikt nie ma tak bliskiego stosunku z mistrzem, jaki mieli jogini. Dlatego powstają zupełnie nowe problemy. Rozwój duchowy przyjmuje trochę inny wymiar i staje się, chcąc nie chcąc, trudniejszy. Choć daje większe możliwości dla tych, co umieją z nich skorzystać.

Po pierwsze nie mając mistrza, człowiek musi wybierać sam. Nikt za rączkę nie prowadzi. Nikt nie mówi zrób to, a potem zrób tamto. Właściwie człowiek rozwijający się duchowo błądzi. Nie dość, że nie wie skąd zacząć, to jeszcze nie wie gdzie dojdzie. Zawsze będzie błądzenie. Póki nie ma świadomości istnienia, jest uwikłany w iluzje

umysłu. Jest to dla tej społeczności całkiem normalne. Nie warto się tym zrażać. Warto jednak wiedzieć, że jest możliwość wyjścia poza te ograniczenia i iluzje. Poza tym kryje się całkowicie czysty i wspaniały wszechświat. Całkowicie inna rzeczywistość. Nie musisz w to wierzyć. Jeśli nie wierzysz, i myślisz, że Twoja rzeczywistość jest jedynie prawdziwa, to w porządku. Możesz w niej trwać. Nie musisz zmieniać punktu postrzegania. Jeśli jednak ta rzeczywistość zaczyna Ci przeszkadzać, być może czas coś z tym zrobić. Wolna wola.

Na samym początku ważna jest ufność do siebie samego. Nie ufając sobie człowiek prowadzi wewnętrzną walkę. Wszystko jest sprzeczne. Jeśli nie ufa swoim zmysłom trwa w chaosie. Nie wierzy sobie, nie wierzy w siebie. To nie pozwala wykonać kroku na przód. Warto dojść do ładu z samym sobą. Brzmi to dość absurdalnie, jednak wielu ludzi ma wewnętrzne sprzeczności, które skutecznie blokują wszelkie próby rozwoju.

Rozwijając się duchowo człowiek czyta wiele książek, interesuje się tematem, słucha różnych źródeł. Gdzieś coś usłyszał, gdzieś przeczytał, coś zrozumiał, czegoś nie. Droga jest niepewna i często ma mgliste pojęcie o celu. Przecież tak wiele jest religii i każda oferuje co innego. Prawda, religie są do siebie podobne, jednak każda czymś się różni. A jeśli droga się różni, to zgodnie z prawem przyczynowo-skutkowym, prowadzi do innego celu. Na dodatek każdy mówi, że jego droga jest prawdziwsza niż inne.

Powstaje natłok informacji, z którego niewiadomo co wybrać. Najprościej jest żyć tak jak nas wychowano. Żyć w takiej religii, w której są rodzice i w której wyrosliśmy. Iść posłuszenie nie zadając niewygodnych pytań. Tak jest najprościej dla obu stron (owieczek i duszpasterzy). Najprościej, ale czy najkorzystniej? W wielu wypadkach pewnie tak, jednak u większości ludzi poszukujących to się nie sprawdza. Ludzie tacy dostrzegają, że coś z tym światem jest nie tak. I właśnie oni najczęściej upatrują przyczyn w duchowości. I mają rację. Chcąc poprawić swój byt, czy znaleźć sens życia - zaczynają szukać. Szukać w innych religiach w innych filozofiach. I natrafiają często na ogromny świat sprzecznych duchowych informacji, w którym trudno się odnaleźć.

Warto zauważyć, że wiele z nauk mistrzów jest podobnych. Tak jakby pochodziły z jednego źródła, tylko inaczej są opowiadane. To jest ważna wskazówka dla poszukiwaczy. Wskazuje ona na jeden cel, o którym mówi większość mistrzów. Tak naprawdę większość mówi o oświeceniu, osiągnięciu nirwany, czy jedności z Bogiem. Cel jest ten sam, tylko inaczej nazwany. Warto sobie to uświadomić.

Właściwie im bardziej urzeczywistniony mistrz, tym bardziej celnie i trafnie potrafi ukazać prawdę. Jego nauki są przejrzyste i jasne. Wręcz dziecinnie proste i piękne. To powinna być kolejna wskazówka. Ponieważ Boskość jest prosta. Nie ma w sobie pomieszania umysłowego i wielkich filozofii, których mało kto rozumie. Boskość to czysta prostota. Tylko umysł ubiera ją w słowa. Z tego powstają różne nauki i interpretacje.

Mając już jakiś zarys nauk o „prawdzie”, uczeń może skonfrontować te nauki z własnym doświadczeniem. To ostateczny i konieczny sprawdzian wyboru drogi. Jeśli jakaś nauka nie pokrywa się z Twoim doświadczeniem, nie ufaj jej. Nie ufaj do czasu aż sam nie doświadczysz. Możesz wierzyć w prawdziwość słów jakiegoś mistrza, jednak powinieneś zostawić sobie pewien margines, pewien dystans, póki sam nie doświadczysz. Jeśli ktoś mówi, że cierpienie przynosi radość, a z własnego doświadczenia wiesz, że tak nie jest, to odstaw tą naukę. Jeśli jakiś mistrz mówi, że seks jest przyjemny i może wywalać człowieka, a z doświadczenia wiesz, że to prawda - warto posłuchać dalej, co ten mistrz ma do powiedzenia.

Tak naprawdę warto słuchać wielu mistrzów i wielu religii. Słuchać w sensie zapoznać się z nimi, a nie oddać się im. Warto wiedzieć jak inni ludzie postrzegają sprawy duchowe, wtedy można mieć jakieś odniesienie. Wtedy można wybrać właściwie. Patrząc z innego punktu widzenia, człowiek wyłamuje się ze sztywnych ram umysłu. Staje się elastyczny i otwarty. Jest to korzystna postawa.

Drugą wartą uwagi sprawą jest jakość przekazu nauk. Jeśli wspomniani na początku jogini mieli ścisły kontakt z mistrzem, to i przekaz nauk był bardzo czysty i pełny. Uczeń doskonale rozumiał, co mistrz miał na myśli przekazując nauki. Nawet słowa między nimi nie stanowiły ograniczenia dla przekazu. Kiedy mały joginek przychodził na naukę w wieku 7 lat, to właściwie wszystkie pojęcia dotyczące duchowości przejął od mistrza. Doskonale rozumiał, co mistrz ma na myśli mówiąc „ego”, „maya”, czy „miłość”. Te słowa wywołują u ucznia odpowiednie wibracje i skojarzenia, takie same jak ma mistrz. Dlatego rozumieją się doskonale. Nie było możliwości złej interpretacji słów. Doświadczenia ich się pokrywały.

Problem powstaje, kiedy brak jest osobistego kontaktu ucznia z mistrzem. Tak się niestety dzieje w krajach ucywilizowanych. Wtedy pierwszy lepszy człowiek łapie książkę z naukami buddyjskimi i czyta: „Ego to tylko iluzja, trzeba wyjść ponad ego, żeby doświadczyć rzeczywistości...”. Pierwsze skojarzenie do słowa ego, to egoizm. Coś tam kiedyś ktoś mówił, gdzieś się słyszało, trochę psychologii, trochę telewizji - no mniej więcej wiem, co to znaczy. Ważne by się pozbyć ego. Czytam dalej... Poczynam łapie książkę teozoficzną i czytam, że Ego to Wyższa Trójca - Wyższe Ja. Mam się pozbyć Wyższego Ja? ... I tak czasem wygląda zrozumienie nauk dzisiejszych poszukiwaczy prawdy.

Wszelkie nauki NewAge są oparte na naukach duchowych mistrzów Indii. Jest to bardzo dobre, jednak warto zwrócić uwagę na zupełnie inną kulturę ludzi wschodu. Mistrz nie musiał mówić niektórych rzeczy, ponieważ tamtejsi ludzie wiedzieli o tym od małego. Wychowanie ludzi wschodu jest bardziej duchowe. Tamci ludzie są wychowywani na pojęciach prawa karmy, ego czy mayi. Dla nich nie jest to coś nowego, dlatego mogą wgłębiać nauki duchowe. Ludzie zachodu zaczęli od wgłębiania się w nauki, pomijając podstawy. Interesują się w większości paranormalnymi zjawiskami, reinkarnacją, wszelkimi cukierkami duchowości nie wiedząc nic o podstawach. I tak spotyka się ludzi „zaawansowanych” duchowo, którym ego kojarzy się jedynie z klockami Lego.

Słowa są na tyle ograniczające i wieloznaczne, że przekaz jest faktycznie zafałszowany. Same słowa mogą wprowadzać w błąd, szczególnie jeśli mistrz używa ich w jednym znaczeniu, a uczeń w innym. Po prostu mistrz myśli innymi kategoriami niż uczeń. Uczeń został wychowany kategoriami odpowiednimi dla swego społeczeństwa. Różnica między nimi jest różnicą rozumienia pojęć.

Mówiąc miłość, mistrz myśli o miłości bezinteresownej, nieuwarunkowanej przez myśli, przyzwyczajenia i uprzedzenia. A odbiorca słysząc słowo „miłość” może pomyśleć o całej gamie odczuć. „Ah miłość!” - od zachwytu, „Oh... miłość” - poprzez westchnienie, „hm... miłość” i zadumę, „ech... miłość” - do zawodu i cierpienia. Warto wiedzieć, jakie odczucia wzbudza dane słowo i czy na pewno o to chodzi. Często nauki mistrza niekoniecznie trafiają do ucznia tak, jakby sobie tego życzył. Warto mieć na uwadze subiektywność postrzegania.

Korzystnie jest przeanalizować, co dokładnie rozumiemy pod pojęciami mniej zrozumiałymi. Chociażby można poczytać w słowniku wyrazów obcych znaczenia niektórych słów. Tak, aby przynajmniej rozumieć pojęcia - tak ogólnie. Wtedy mamy większe szanse na czysty odbiór przekazu. Nie dotyczy się to tylko nauk pisanych w książkach. Również wykłady mistrzów mogą nieść ze sobą niezrozumienie, jeśli mistrz i uczeń nie nadają na tych samych falach. Jeśli rozumieją inaczej kluczowe pojęcia, z nauk może wyjść jeszcze większe pomieszanie.

Każdy słyszy to, na co jest otwarty. Dlatego często zdarza się tak, że po przeczytanej książce każdy wie co innego. Każdy zwraca na co innego uwagę. Jest to właściwie korzystne, ponieważ umysł pracuje nad rozwiązaniem aktualnego problemu i szuka do niego inspiracji. Dlatego czasem warto powrócić do wcześniej czytanych inspiracji, szczególnie jeśli się czuje, że są one bardzo wartościowe. Przy ponownym zapoznaniu się z naukami, mogą dotrzeć do świadomości zupełnie inne rzeczy. Tym samym przekaz mistrza staje się pełniejszy.

Wszystkie nauki są tylko słowami. Na podstawie słów słuchacz wzbudza w sobie różne energie, dostraja się do mistrza. W książce jest nieco trudniej. Warto być świadomym tego procesu. Nie jest ważne co czytasz, ale jakie energie to w Tobie budzi.

Ostatecznie każdy sam jest dla siebie mistrzem. Każdy z nas ma boskie światło w sobie. Każdy człowiek idzie własną drogą. Warto jest być tego świadomym. Być otwartym na wszelkie inspiracje. Nie zamykać się na jedną drogę, a być w stanie przekroczyć wszystkie i samemu dotrzeć do punktu ciszy. Można inspirować się wieloma rzeczami, wszelkie nauki mistrzów prowadzą do tego samego punktu.

Same w sobie nauki mistrzów nie mają żadnej wartości. Ważne stają się dopiero wtedy, kiedy ktoś je odbiera. Ich interpretacja uprawia istoty ludzkie w stan działania i inspiracji. Warto się inspirować naukami mistrzów, pamiętając, że to tylko nauki. Prawdą staną się tylko wtedy, kiedy ją osobiście poczujesz. Tylko od Ciebie zależy kogo słuchasz i gdzie teraz jesteś. Otwórz się więc na inspiracje wszechświata. Gdziekolwiek pójdziesz, trafisz do celu. Być może zauważysz, że zawsze tam byłeś.



## 9. Cywilizacja

Człowiek do Boga: „Boże, ja pragnę szczęścia!”

Bóg do człowieka: „Jeśli opuścisz „Ja” i „pragnę”, zostanie samo „szczęście”.

\*\*\*

Czy przypatrywałeś się kiedyś tej cywilizacji? Warto uświadomić sobie, czym ona jest i co tak naprawdę nam dała. Czy jest to korzystne, czy też niepotrzebne. Ludzie jako całość stanowią jeden organizm. Nawet nie jako gatunek ludzki, ale jako jedna całość życia na ziemi. Ludzkość stanowi całość z planetą ziemią. Nie ma tu rozdzielania. Wszystko na siebie wpływa i wszystko jest od siebie zależne.

Istota ludzka jest wspaniałą manifestacją naturalnej świadomości wszechświata. Jest to doskonała istota, która może świadomie doświadczać istnienia. Żyjemy w doskonałym środowisku. Planeta daje nam wszystko, czego potrzebujemy. Słońce daje nam energię do życia. Daje nam swoją miłość (jakkolwiek nie nazwiesz energii, faktem jest, że utrzymuje nas przy życiu bezinteresownie, daje nam wszystko całkiem czysto)

W tych wspaniałych warunkach wibracje energii wytworzyły życie. Jest to wspaniały proces, który nieustannie się rozwija. Aktualnie proces ten przyjął bardzo ciekawą formę. Wytworzył istoty, które są w stanie świadomie organizować przestrzeń. Potrafią ingerować w materię i korzystać z niej do własnych celów. To wszystko jest doskonałe i czyste. Proces ewolucji doszedł do momentu, kiedy ma możliwość świadomej kreacji swego bytu.

Jednak wraz z wolną wolą przyszła także możliwość zaprzeczenia naturalnemu procesowi życia. Aktualnie jako ludzkość, właśnie z tej możliwości korzystamy.

Nasza cywilizacja jest jak szary-żółty, chaotyczny sen. Rozpędzona nieświadomością do szaleńczego i bezcelowego biegu. Uczestniczą w niej wszyscy ludzie i wszystkie stworzenia. To co nazywa się cywilizacją, jest jednym wielkim tworem ludzkości. Wraz ze wszystkimi „osiągnięciami” i porażkami. Wszystkie działania ludzi trwające przez wieki stworzyły aktualną sytuację - naszą cywilizację. Ludzkość wytworzyła taką, a nie inną rzeczywistość. Stworzyła całokształt cywilizacji. Nadal ją tworzymy.

Każdy człowiek jest odpowiedzialny za to, jak wygląda teraźniejsza przestrzeń. Każde działanie, każdy ruch w rzeczywistości ma swoją wagę i kształtuje tą rzeczywistość. Dlatego wszystko co robisz, wpływa w pewien sposób na materię, myśli bądź uczucia - to wszystko tworzy naszą rzeczywistość. Jesteś za nią odpowiedzialny. Nie jest ważne, że nie masz wpływu na to co się dzieje. Masz potencjał twórczy i możesz mieć ogromny wpływ na obraz świata. Wszystko zależy od Ciebie i świadomości, która się przez Ciebie przejawia.

Jednostka może zmienić przestrzeń, jednak tylko wtedy, kiedy działa wspólnie z innymi. Im więcej ludzi, tym większy potencjał twórczy. Nawet politycy, czy wielcy władcy świata nie mieliby żadnej władzy, gdyby nie ludzie, którzy ich popierają. Wszystko nadal zależy od Ciebie.

Nie ma potrzeby opowiadać o sprawach politycznych, organizacyjnych czy dawać „złoty środek” dla społeczeństwa. Każdy system jest dobry, jeśli ludzie są dobrzy. Każdy system jest taki, jacy są ludzie w nim uczestniczący. Dlatego nie jest ważna ideologia. Ważne jest to jak istniejesz.

Całokształt naszej cywilizacji nie jest czysty wibracyjnie. To co stworzyliśmy jest nienaturalne, wprowadza chaos i pomieszanie. Aktualna rzeczywistość jest pełna sprzeczności, nienawiści, a przede wszystkim nieświadomości. Wszyscy gdzieś biegają zatopieni w iluzjach ego. Wszyscy coś tworzą mając w głowie pełno wyobrażeń o rzeczywistości. Jakby cywilizacja gdzieś błędziła.

Większość tworów w naszej cywilizacji jest niezgodna z naturą. Ponieważ jest kreacją błędzącego umysłu. Rzeczy są tworzone bez udziału intuicji, bez wewnętrznej naturalności. Dlatego są w pewnej dysharmonii z ruchem wszechświata. Jest to możliwe, ponieważ wszechświat niczego nie zabrania. Warto jednak zadać sobie pytanie, czy faktyczni jest to potrzebne i korzystne?

Wszelkie iluzje i wyobrażenia, wszelkie systemy stworzone przez cywilizację niszczą naszą planetę i nas samych. Stworzyliśmy doskonały system samozniszczenia. Tak daleko umysł posunął się w swoich tworach, że zaczął niszczyć nie tylko otoczenie ale i samego siebie. Przecież otoczenie i ludzkość trwają w nierozłącznej symbiozie. Cała ziemia cierpi, wszystkie istoty znajdujące się w jej polu cierpią. Wszystkie istoty w mniejszym lub większym stopniu doświadczyły skutków naszej cywilizacji. Co takiego osiągnęliśmy, żeby być tak dumni z naszej cywilizacji? Czy ludzie są świadomi, co stworzyli? Niektórzy na pewno tak i wybrali już działania, które mogą pomóc. W większości wypadków ludzie jednak nie wiedzą, o co chodzi. Mają niską świadomość tego, co ich otacza. Trwają w swoim konsumpcyjnym życiu i nieświadomym działaniu.

Nie widzą innej alternatywy. Po prostu programy mentalne przysyłają im czystą rzeczywistość. Żyją w takim świecie, jaki sobie wyobrażają - żyją w cywilizacji.

Ludziom przyszło się urodzić w czasach tej cywilizacji, przeżyli swoje życie tak jak ich nauczono. A nauczono jak „rozwijać” tą wspaniałą cywilizację, żyć z nią w zgodzie. Tak żywot za żywotem, wiek po wieku cała ludzkość przyczyniła się do zbudowania systemu nieświadomości i cierpienia, z którego zdaje się nie można uciec.

Cały proces jest tu nieświadomy. Dzieci uczą się od rodziców jak żyć, jak zarabiać, jak kupować, jak działać w tej cywilizacji. Przyjmują to jako coś zupełnie naturalnego. Świat tak wygląda i koniec. Ludzie są nauczeni działać programami dopasowanymi do aktualnej cywilizacji. Stworzyła się pewnego rodzaju globalna armia nieświadomych ludzi, którzy nieustannie za czymś gonią. Jest to pewnego rodzaju trans.

Warto to dobrze pojąć. To MY stworzyliśmy i tworzymy tą cywilizację. JA i TY. Przez wszystkie wcielenia (niech będzie pokolenia) ludzie nieświadomie dążyli do szczęścia. Zatracali się w tym, tak że przez żywoty budowali coraz większą i potężniejszą cywilizację. Przez wszystkie przeszłe wcielenia, budowaliśmy własnymi rękoma to, co teraz widzimy i doświadczamy. To nasza kreacja się teraz przejawia. Mamy skutki naszych czynów. Nawet jeśli nie wierzysz w przeszłe wcielenia, jest faktem, że reprezentujesz gatunek ludzki. Reprezentujesz tą formę istnienia, jaką jest człowiek. Ponad wszelką indywidualność, jesteś częścią ludzkości jako jednej całości. Jesteś częścią ewolucji. Powiedzieć można - człowiek jest skutkiem ewolucji. Aktualna forma ludzkości jest wypadkową wszystkiego, czego w przeszłości doświadczyła i co zrobiła. Aktualny obraz ludzkości jest skutkiem najróżniejszych działań w przeszłości. Wygląd człowieka, cechy, tendencje, intencje, charakter - wszystko to jest przesiąknięte przeszłymi działaniami naszej cywilizacji. Dlatego jesteś częścią stworzonej całości. Jesteś częścią tej rzeczywistości, która się teraz przejawia.

Teraz bardzo ważna rzecz: Człowiek ma w swoim ciele i umyśle ślady wszystkich przeszłych działań cywilizacji. Ponieważ jego forma jest tego skutkiem. Forma jest zharmonizowana wibracyjnie z teraźniejszą rzeczywistością. Z kolei teraźniejszość jest wynikiem wszystkich przeszłych działań.

Kiedy dziecko się rodzi, dostraja się wibracyjnie do otoczenia. Uczy się działać, na podstawie określonych wzorców. Wzorce te zostały stworzone w przeszłości. Są one dziedzictwem kulturowym ludzkości. Tworzą cywilizację.

Również ciało dziecka nie jest idealnie czyste. Zawiera ono w sobie wszelkie rzeczy, które działały się w przeszłości. Może to być pewnego rodzaju pamięć genetyczna, która warunkuje materialne przejawianie się ciała. Jednym słowem jesteś totalnie wykreowany przez tą cywilizację. Stworzony jesteś przez przestrzeń i świadomość, jednak zabarwiony kolorem aktualnej cywilizacji.

Wibracje ludzi są dostrajone do wibracji cywilizacji, w której żyją. Niestety ta cywilizacja nie ma za czystych wibracji. Nie jest naturalna. Można na to spojrzeć też inaczej – ludzkość tworzy ogólne pole wibracji cywilizacji. Na tym etapie ludzkość jest kierowana przez umysł egotyczny, dlatego też ogólna społeczność jest pełna niskich energii. Wszystko jest prawie dokładnym zaprzeczeniem natury. Staje się to



niekorzystne, chociażby z tego względu, że możemy się unicestwić. Z punktu widzenia wszechświata nie ma najmniejszego znaczenia, czy nasza cywilizacja przetrwa, czy nie. Mamy wolną wolę i z niej korzystamy. Wszechświat nadal doświadcza totalnie procesu życia. Nieustanny ruch boskości trwa i będzie trwał nadal. Czy to z nami, czy bez nas. Jednak czy unicestwienie jest tym, czego chcemy? Nasze działania wskazują na to, że tak.

Cała ludzkość nosi w swoich ciałach i umysłach brzemień naszej cywilizacji, czyli brzemień przeszłych wyborów. Wszystkie blokady w ciele, nienaturalne przejawianie się istoty ludzkiej, blokady mentalne - to wszystko oddala człowieka od szczęścia. I niestety tym wszystkim obarcza nas nasza cywilizacja. Podstawową rzeczą, którą dała nam cywilizacja jest ego. Jest to bardzo złożony twór mentalny, który po prostu działa programem samozniszczenia. Nie jest więc dziwne, dlaczego cywilizacja zmierza do upadku.

Już od samego początku dziecko uczy się jak żyć w tym systemie, jak sobie radzić. Uczy się wszystkiego o cywilizacji, istniejąc w niej po uszy. Synchronizuje się z wibracjami tej cywilizacji. Przejmuje wszystkie blokady, nakazy, lęki, poglądy, wyobrażenia - umysł przejmuje wszystko. Jedynym punktem odniesienia staje się cywilizacja, czyli wszystkie jej informacje. Na podstawie tego tworzy światopogląd. Tworzy się ego. Istota ludzka dostraja się do całej cywilizacji.

Umysł przechwytytuje wszystkie określenia rzeczywistości. Wtedy już nie ma czystej rzeczywistości, jest rzeczywistość cywilizacji. Człowiek nie żyje w naturalnej wolności tylko w cywilizacji, razem ze wszystkimi jej określeniami i ograniczeniami. Te określenia stają się zakazami i nakazami ograniczającymi istotę ludzką. Wprowadzają wielkie napięcia do ciała, a co za tym idzie cierpienie. Nakazy mentalne posuwają się jeszcze dalej twierdząc, że żyjąc w zgodzie z ustalonymi normami można osiągnąć szczęście. Filozofia cywilizacji utwierdza w przekonaniu, że trzeba walczyć o szczęście w życiu i chwali się możliwością wygrania tego szczęścia.

Kluczowym pytaniem w takiej sytuacji staje się: czy żyjąc w zgodzie z naszą cywilizacją można się oświecić i być całkowicie szczęśliwym? Można osiągnąć to szczęście, które rzekomo jest gwarantowane żyjąc wedle norm społecznych? Wydaje się, że można. Choć nie tak, jak społeczność przewiduje. Jedynym sensownym wyjściem okazuje się zaprzestanie się tego szaleńczego biegu, który nakazuje nasza społeczność. Jeśli chcesz osiągnąć szczęście, nie musisz gonić za wszelkimi celami stawianymi przez cywilizację. Szczęście nie ma nic wspólnego z wymyślonymi celami. Szaleńczy bieg cywilizacji do niczego nie doprowadzi, chyba że do większego pomieszania i chaosu. Oczywiście masz wolną wolę. Tylko Ty wybierasz, czy uczestniczysz w tym biegu, czy nie. Tylko Ty wybierasz jak działasz.

## Jeden organizm.

Cała ludzkość jest jednym wielkim organizmem. Wszystko jest między sobą połączone i od siebie zależne. Nic nie jest oddzielone od całości. Każdy indywidualny człowiek jest komórką jednego organizmu - ludzkości. Każde indywidualne działanie rozchodzi się echem po całej społeczności. Każdy pojedynczy czyn jednostki wpływa na inne jednostki, to z kolei powoduje pewnego rodzaju falę, która może rozejść się w szerokich kręgach. Ten mechanizm jest potęgowany przez wszelkiego rodzaju media. Komunikacja wewnątrz organizmu ludzkości jest w dzisiejszych czasach bardzo dobra. Wystarczy spojrzeć na telefony, telewizję, prasę, radio... nie ma problemu z przepływem informacji. Tu jedna jednostka może mieć wpływ na wiele innych. Każdy ruch ma swój oddźwięk. Warto więc być świadomym, co się czyni.

W naturze każda pojedyncza jednostka organizmu działa na korzyść całości. Jeśli było by inaczej, cały organizm uległby samozniszczeniu. Przykładem jest zdrowe ciało ludzkie. Każdy narząd, każda komórka ma swoje zadanie, swoje miejsce. Działa w jedność z wszystkimi innymi. Wszystkie narządy i komórki harmonizują się ze sobą, działają wspólnie by utrzymać organizm przy życiu. Jest to bardzo inteligentne rozwiązanie, które umożliwia doskonałe funkcjonowanie.

Podobnie jest z grupami zwierząt. Warto się przypatrzeć działaniu mrówek, czy dowolnej grupy zwierząt stadnych. Wszyscy działają razem, w pewnej ściśle ustalonej harmonii. Wszystko jest całością. Jest to piękna synchronizacja istot żywych, działających dla wspólnego dobra. Żadna indywidualna wie co ma robić, robi to właściwie intuicyjnie - kierowana pewną wyższą inteligencją działania. Wszelkie działania są podejmowane w sposób bardzo prosty, a zarazem inteligentny. Całość jest niesamowicie zorganizowana. Warto zauważyć, że mrówki bez koordynacji zewnętrznej układają swój kopiec wg. ściśle określonego wzoru. Każda wie co ma robić i po prostu to robi. Nie potrzeba tam zaawansowanego umysłu, a przecież w tym działaniu jest zawarty plan dla milionów pojedynczych mrówek. Jakże wielka wewnętrzna inteligencja musiała to zsynchronizować, aby powstała tak dobra współpraca.

Ludzkość jest takim samym organizmem. Jako ludzkość tworzymy całość populacji. Patrząc jeszcze dalej, tworzymy całość natury i część tego świata. Jesteśmy częścią ziemi i wszechświata. Dziećmi ziemi i słońca. Stanowimy jedność w procesie rozwoju. Dlatego jasnym wydaje się, że powinniśmy działać wspólnie - zgodnie ze wspólnym dobrem wszystkich. Działanie harmonijne przynosi korzyść dla wszystkich istot.

Oczywiście nie musimy działać wspólnie i dla dobra całości. Jako jedyny żyjący gatunek na tej planecie mamy wolną wolę. Możemy z niej korzystać jak chcemy. Nikt nam nie zabroni działać nieharmonijnie i samodestrukcyjnie. Nasz wybór, a właściwie indywidualny wybór każdego człowieka. Twój wybór.

Cywilizacja wykształciła mechanizmy samodestrukcyjne, które działają poprzez ludzi. Poszczególne komórki oddzieliły się tworząc wewnętrzne antagonizmy. Poszczególne komórki ludzkości zwalczają się nawzajem. Zabijamy siebie i innych pogrążeni w nieświadomości. Czy jest to korzystne? Czy jest to Twój wybór? Zaniechanie działania to również wybór. Jeśli więc masz możliwość coś realnie zmienić, zrób to. Ludzka istota ma moc kreacji. Jeśli była w stanie stworzyć niszczącą cywilizację, jest też w stanie ją przekształcić. Ty możesz to zrobić. Ty, jako jedna komórka, jako część ludzkości masz na nią wpływ. Działaj więc wedle swoich możliwości dla wspólnego dobra.

Zanim jednak cokolwiek zaczniesz robić w świecie zewnętrznym, cokolwiek zmieniać - zacznij działanie od siebie. Jeśli zyskasz harmonię wewnątrz swego ciała, Twoje działania będą naturalnie wpływały na całokształt ludzkości.

### Punkty zjednoczenia.

Za podział całego organizmu ziemi na poszczególne i indywidualne części odpowiada ego. Sztuczny zbiór wyobrażeń dotyczących pojęcia „Ja” i utożsamianie się z nimi. To wszystko sprawiło, że z całego organizmu, jakim jest planeta ziemia, wydzielone zostały poszczególne komórki. Człowiek stworzył iluzję oddzielenia, stworzył sobie sztuczną tożsamość. Indywidualne i oddzielone od wszystkiego „Ja”. Już nie było globalnego procesu rozwoju, zamiast tego stało się indywidualne „Ja”. Nie było już wspólnego dobra, było dobro dla „Ja”.

Natura działa wspólnie. Wcześniej wspomniane mrówki działają w harmonii. Żadna mrówka nie ma o sobie wyobrażeń. Nie nadaje sobie tożsamości, tym samym nie oddziela się od reszty. Nie jest ani lepsza, ani gorsza od innych mrówek. Ma swoje miejsce i działa doskonale harmonijnie. Mrówki jako całość mają pewną mglistą świadomość działania. Są jednym organizmem, który działa wspólnie.

W przypadku człowieka sprawa jest nieco inna. Nadal występują tu jednostki, nadal jest jeden organizm ludzkości. Jednak tu każda jednostka oddzieliła się mentalnie od pozostałych. Stworzyła własny i indywidualny punkt zjednoczenia. Właściwie stworzyła zespół tych punktów, z którymi się utożsamia. Punkt zjednoczenia jest pewnym punktem widzenia. Świadomość ogranicza się do pewnego postrzegania i tworzy różne iluzje jedności i oddzielenia. Tworzy sztuczną tożsamość. W zależności od punktu widzenia jest jednością lub częścią oddzieloną. Każdy ma swoje indywidualne iluzje zjednoczenia.

- Pierwszym punktem zjednoczenia jest ciało. Jest to najmocniejszy punkt, który tworzy bardzo silną iluzję. Z tego punktu widać, że ciało jest jednym organizmem, który

działa wspólnie, a zewnętrzna reszta jest czymś oddzielnym. Ciało jest jednością oddzieloną od reszty. Tu świadomość postrzega własne ciało jako „dom”, a inne ciała jako zagrożenie.

Świadomość w takim wypadku utożsamia się z ciałem, w którym się przejawia. Jest to egotyczny punkt widzenia. Ciało jest jedne i jest „moje”. To jestem „Ja”. Wszystko co na zewnątrz jest obce i stanowi pewnego rodzaju zagrożenie. Taki punkt zjednoczenia ogranicza świadomość. Nie pozwala wyjść ponad pojęcie „Ja” i dostrzec całego organizmu ludzkości. Jest to sztucznie stworzony punkt widzenia. Utożsamianie się ze swoim ciałem. To powoduje poczucie oddzielenia od innych ludzi.

- Kolejnym punktem zjednoczenia może być rodzina. Rodzina jako wspólna całość. Wszystko poza rodziną jest zagrożeniem. W tym punkcie człowiek czuje się bezpiecznie w rodzinie. Wszystkich wewnątrz tego punktu (wewnątrz rodziny) traktuje jako harmonijne komórki organizmu. Wszystko poza tym punktem traktuje jako zagrożenie z zewnątrz.

- Następnym punktem może być grono przyjaciół, czy też drużyna. Tu wszyscy są jednym organizmem. Nikt siebie nie zwalcza, ponieważ wie, że jest to niekorzystne dla całego organizmu (w tym wypadku drużyny). Jest wspólne i harmonijne działanie w obrębie drużyny. Poza nią jest obcy świat i obcy, zagrażający ludzie.

- Innym punktem zjednoczenia może być narodowość. Kiedy przychodzą momenty, w których naród staje przeciw narodowi, ludzie się jednoczą. Punkt zjednoczenia zostaje przeniesiony na pole narodowości. Ego traktuje wszystkich swoich jako jeden organizm. Wszystkich z inną narodowością traktuje wtedy jako wrogów. Jest to kolejna iluzja i interpretacja rzeczywistości. Warto zauważyć, że nawet ci, którzy byli wrogami w poprzednim punkcie, stają się przyjaciółmi. Kiedy przychodzi moment zagrożenia całej narodowości, problem wydaje się większy, dlatego ego zmienia swój punkt widzenia. Przechodzi z punktu indywidualnego do punktu zjednoczenia narodowego. Widać to wyraźnie na tle historii, kiedy to Polacy jednoczyli się w momentach zagrożenia. Kiedy zagrożenia zewnętrznego nie ma, punkt zjednoczenia powraca na niższy poziom i kontynuuje swoje destrukcyjne działanie. Kiedy nie ma zagrożenia z zewnątrz narodu, ego tworzy problemy walcząc z innym ludźmi o tej samej narodowości.

- Następnym punktem zjednoczenia może być globalne pojęcie ludzkości. Jest to korzystny punkt, w którym świadomość obserwuje proces całości ludzkości. Nie ma już indywidualnej tożsamości, tylko wspólny organizm ludzkości. Widać wtedy każdego człowieka jako pojedynczą komórkę organizmu. Wszystko wpływa na siebie i działa w obrębie jednego procesu rozwoju. Kiedy świadomość osiągnie ten „poziom” działa korzystnie i dla wspólnego dobra wszystkich. Człowiek nie ogranicza się wtedy do działania tylko na korzyść swego ciała, czy rodziny. Działa na korzyść całej ludzkości, widząc co jest korzystne dla wszystkich. Jest to czasem porównywane z działaniem

zgodnie z wolą Boga. Kiedy to nie ma już indywidualnego pojęcia „Ja”, jest całość procesu rozwoju ludzkości.

Na takim punkcie zjednoczenia wszyscy są jednością. Człowiek może działać całkiem bezinteresownie. Bez egoistycznych pobudek, ponieważ jego punkt zjednoczenia otacza całokształt ludzkości. Ludzkość jest jednym organizmem, a człowiek jest jego częścią, która działa naturalnie na korzyść całości. Jest to piękny punkt zjednoczenia, który przynosi miłość dla wszystkich istot. Każde działanie, jakie zostanie tu wyprowadzone, będzie działaniem miłości. Będzie to działanie dla dobra ludzkości, dla dobra innych ludzi. Jednak nadal jest to punkt zjednoczenia, który jest pewną iluzją w umyśle. Dlatego w pewnym momencie wychodzi się do...

- Jedności z całym wszechświatem. Tu już nie rozdziela się między sobą, a wszechświatem. Wszystko, cała totalność istnienia jest jednym procesem energii. Nie ma rozwoju ludzkości, nie ma rozwoju jednostki. Jest nieustanny i boski ruch energii. Ruch światła. To już nie jest punkt zjednoczenia, jest to po prostu zjednoczenie. Nie jest to obrany pewien punkt świadomości, który powoduje wydzielenie. Tu nie ma wydzielenia. Wszystko jest całością, bez względu na to co się dzieje. Każde zdarzenie, każdy ruch w przestrzeni jest całą totalnością boskości. Taki człowiek po prostu działa. Jego działania nie są niczym warunkowane. Może działać, może nie działać. Przychodzi głębokie zrozumienie procesu wszechświata i siebie. Każdy ruch jest ruchem miłości. Człowiek już nie działa - miłość działa.

### Problemy dopasowania

Gdyby nagle podmienić wszystkich ludzi na oświeconych, prawie cały system cywilizacji upadłby w mgnieniu oka. Ludzie z dnia na dzień stworzyliby zupełnie inną rzeczywistość. Społeczność wolną od lęku, rywalizacji i zazdrości. Za to pełną miłości, akceptacji i totalnej świadomości. Po prostu aktualne prawa tej cywilizacji zostałyby by zupełnie naturalnie opuszczone. Wszystko stałoby się bardzo płynnie. Nie trzeba by ustanawiać nowych praw, nie było by żadnych praw. Wszyscy kierowaliby się miłością i świadomością. Cały organizm ludzkości zacząłby działać harmonijnie. Wszystko wyglądałoby inaczej. Jest to tylko spekulacja, jednak może wskazać pewną rozbieżność działania ludzkości.

Można osiągnąć spełnienie w naszej cywilizacji. Jednak nie uczestnicząc w niej tak jak nakazuje kanon. Całkowite spełnienie, czy też oświecenie, nie zawiera w sobie żadnych zanieczyszczeń i niepotrzebnych rzeczy. Chodzi o to, że oświecenie to totalna czystość umysłu i ciała. Nie sądzę, by można było mieć czyste ciało opychając się codziennie hamburgerami i genetycznie modyfikowanymi owocami. Wygląda na to, że większość wytworów naszej cywilizacji nie sprzyja czystości. To jest raczej oczywiste, gdy uświadomimy sobie, że większość wytworów cywilizacyjnych jest przeciwko naturze.

Wielu ludzi czuje dużą niechęć do tego świata. Niechęć do tego całego systemu zdobywania szczęścia. Czują odrazę i bezsilność w obliczu trudów, jakie muszą pokonać, by osiągnąć szczęście. Każdy przecież chce jak najwięcej, jak najmniejszym kosztem. Każdy wie też, że bez „pracy nie ma kołaczy”. To już sugeruje, że będzie ciężka przeprawa w tym świecie. I daleka jest droga do szczęścia. Budzi to u wielu osób wewnętrzny bunt przed tą rzeczywistością. Taki człowiek przychodzi do mistrza duchowego, a ten go uczy miłości do tego świata. I tu powstaje pomieszanie - jak można kochać coś, czego wewnątrz się nienawidzi i czuje się opór? To często niezrozumiała kwestia u ludzi rozwijających się duchowo. Gdzieś w głębi czują, że ten świat jest przeciwko nim i nie wiedzą jak go pokochać. Pojawia się problem. Chcę kochać, a nie mogę. Nie w tym punkt.

Po pierwsze Miłości nie można zmusić by płynęła. Miłość płynie sama i to tylko wtedy, gdy jest się wolnym od wszelkich ocen i warunków. Dlatego próba wymuszenia kochania wytworzy jedynie niesmak i pomieszanie. Szczególnie, że nadal trwamy w ocenie aktualnej cywilizacji i widząc jej niekorzystność stawiamy jej opór.

Po drugie istota ludzka raczej nie ma tendencji do kochania ograniczeń, cierpienia i bólu. Miłość ma o wiele wyższe vibracje niż wszelkie cierpienie. Jeśli świat kojarzy się dla człowieka z cierpieniem, raczej małe szanse, że go pokocha. Nie chodzi o sam świat. Chodzi o system cywilizacji. To przed nim ludzie mają największe opory. Mylą czystą rzeczywistość, z systemem cywilizacji, który staje się ostateczną rzeczywistością. Dlatego myślą, że cywilizacja to świat i tak powinno być. Dlatego mówią, że Bóg stworzył ten świat przepelniony cierpieniem. Tu wychodzi rozbieżność pojęć. Bóg nie stworzył cywilizacji - jako osoba tworząca rzecz. Boskość utrzymuje tę rzeczywistość w stanie przejawiania się, w stanie istnienia. A to jak się w niej przejawiamy wybieramy my sami. To człowiek, nie Bóg stworzył tak nieprzyjazną dla natury rzeczywistość. Czysta rzeczywistość boskości, natura, nie przynosi bólu i cierpienia, ponieważ jest doskonale zgodna z boskością. Świat tak naprawdę jest cudowny i doskonały. Kwestia w tym, że człowiek sam go zmienił na miejsce nieprzyjazne dla niego samego. W takim momencie trudno jest pałać miłością do cywilizacji.

Często ludziom medytującym trudno przychodzi życie w tej społeczności ludzi nieświadomych i zatraconych w biegu cywilizacji. Ludzie wrażliwi czują opór przed tą cywilizacją i nazywają go niechęcią do świata. Nie potrafią odnaleźć się w tym systemie stworzonym przez ludzkość. Jest to całkiem normalne, szczególnie że system okazuje się nienaturalny. To właśnie zdarza się często rozwijającym się duchowo. Nie mogą pokochać świata, tylko dlatego, że utożsamiają wyobrażenia umysłu (narzucone przez cywilizację) ze światem, rzeczywistością. Tak naprawdę cały system cywilizacyjny nie ma nic wspólnego jakościowo z czystą rzeczywistością. Cała cywilizacja jest wymysłem nieczyszczonego umysłu, dlatego budzi niechęć. Rzeczywistość jest tak naprawdę czysta, ona dopiero budzi miłość. Spójrz na światło... czysty moment. Nie ma

ograniczeń. Budzi miłość. Świat jest nieokreślony, rzeczywistość jest nieokreślona i totalnie naturalna.

Kiedy cywilizacja nakazuje ograniczanie, stres i walkę - czysta rzeczywistość nic takiego nie nakazuje. Czysta rzeczywistość nie nakazuje nic. Jest czysta. Dlatego jest bardzo zgodna z prawdziwą naturą człowieka - wolnością. Kontakt z czystą rzeczywistością przynosi radość, harmonię, naturalność i spokój. To właśnie wtedy płynie miłość. Ona płynie sama, jednak nie do mentalnego tworu, jakim jest cywilizacja, ale do rzeczywistości. Czysta rzeczywistość jest tym, co jest poza określeniami mentalnymi, wyobrażeniami i ocenami umysłu. Ponad tym jest czyste piękno świata. Ruch miłości.

Kiedy ludzkość uświadomi sobie istnienia czystej rzeczywistości ponad cywilizacją, jest szansa na odmianę. Jest możliwość, że stworzą oni społeczność całkiem czystą i pełną naturalnej miłości.

### *Dopasowanie do czystej rzeczywistości.*

Cała tajemnica „dopasowania” się do tego świata jest prosta. Wystarczy dostrajać się do wibracji czystej rzeczywistości, a nie do wibracji cywilizacji. Tak aby być w zgodzie z naturalnością wszechświata, tym samym z boskimi wibracjami. Być po prostu po stronie natury. Poza wszelkimi mentalnymi iluzjami, które powodują zagubienie i niszczenie ciała. Niezależnie od innych wybierać naturalność. Trwając w najwyższych wibracjach świadomości „TU i TERAZ”, człowiek nie dostraja się do mentalnych ograniczeń i lęków niesionych przez cywilizację. Jest to bardzo proste, a mimo to nieosiągalne dla większości ludzi - wymaga wyjścia świadomością ponad ego, które trzyma w iluzjach i ocenach cywilizacji. Warto sobie uświadomić, że te wszystkie wymysły nie muszą na Ciebie wpływać. Nie musisz jeść tego samego co wszyscy, nie musisz robić tego co wszyscy. Jeśli coś jest nienaturalne i niezdrowe dla ciała, nie rób tego. Możesz wybrać co tylko chcesz. Wybieraj więc to, co jest czystą rzeczywistością. Wybieraj naturalność i miłość. Nie musisz już utożsamiać się z żadnymi wymysłami. Jesteś wolny.

W stanie świadomości reakcje człowieka nie są wyuczone, nie są reakcjami społeczności. Kiedy człowiek jest poza mentalnymi wymysłami, jest świadomy boskiej rzeczywistości. Nie działa na zasadzie reakcji wyuczonej przez cywilizację. Działa na zasadzie akcji (lub zaniechania akcji). Każde działanie jest żywe, nie jest mechaniczne. Każdy ruch jest pełen świadomości i miłości. Człowiek kieruje się miłością, a nie wyuczonymi programami. Pozostaje uważny i dostrojony do wysokich wibracji, żyjąc w systemie mentalnym cywilizacji. Przejawia się z innymi w tej materii, jednak nie jest do nich dostrojony - jest ponad cywilizacyjnym pomieszaniem. Nie utożsamia się z ograniczeniami i pomieszaniem społeczności.

Kiedy wszyscy wokoło, podążając za wymysłami społeczeństwa, zaczynają szaleć z powodu epidemii, czy bezrobocia, można zachować wewnętrzną stabilność. Nie trzeba dostrajać się do tych lęków. Nie trzeba za nimi podążać. Warto zachować świadomość i robić to, co w danej chwili jest najlepsze, a nie to co każe społeczność. Utrzymując czysty stan umysłu człowiek jest zupełnie wolny, a co za tym idzie nieprzewidywalny. Jest czysty i dostrojony do najwyższych wibracji. Nie dostraja się do innych, goniących za pieniędzmi, używkami, mocnymi emocjami. Po prostu jest niezależny i robi to, co zgodne z boską rzeczywistością. Warto wyrobić w sobie niezależność totalną, aby w całości nie podlegać mentalnie systemowi społecznemu.

Nie chodzi o to, by się znieczulić. Stając się wolnym, człowiek staje się automatycznie świadomy i wrażliwy. Świadomość wychodzi ponad bariery oddzielenia, dzięki temu pojawia się głębokie współczucie dla innych istot. Wtenczas zaczyna płynąć miłość.

Warto być człowiekiem z pełną naturalnością, a nie człowiekiem zaprogramowanym przez cywilizację. Warto robić to, co jest naturalne, a nie to, co nakazuje cywilizacja. Warto robić to, co pochodzi z głębi serca, z poziomu boskiego, a nie to co pochodzi z programów cywilizacji. To ogromna różnica. Wielu ludzi myśli, że osiągnie szczęście idąc za cywilizacją i żyjąc zgodnie z nią. Takie życie powoduje napięcia. Wszelkie dążenie do postawionych daleko celów, wszelkie utożsamianie się ze swoją sytuacją materialną, ze swoim miejscem w społeczeństwie - to wszystko są iluzje, które mogą przynieść cierpienie. Droga do szczęścia prowadzi przez boską naturalność i cielesność. Dlatego warto być naturalnym. Niech ciało żyje samo. Działaj w ciele, bez zbędnych ocen i uwarunkowań narzuconych przez społeczeństwo.

Wielu ludzi boi się być naturalnymi, ponieważ wtedy będą robić rzeczy niezgodne z cywilizacyjnymi ograniczeniami. Tym sposobem zostaną wykluczeni ze społeczeństwa, pozamykani w więzieniach itp. Jeśli mają takie intencje, to tak się stanie. Jeśli są naprawdę dostrojony do wysokich wibracji, to nic takiego nie ma prawa zaistnieć. Kiedy człowiek jest dostrojony do czystej rzeczywistości, jest świadomy co robi. Kieruje się bardziej intuicją i sercem. Uczuciem miłości. Nie uwikła się w żadne niskie wibracje walki z tą rzeczywistością, nie wpakuje się do więzienia. Przecież życie ponad mentalnymi ograniczeniami nie oznacza od razu biegania nago po ulicy manifestując na siłę swą boską wolność. Warto wiedzieć, co jest działaniem wynikającym z buntu przeciw cywilizacji, a co jest działaniem o charakterze czystej boskości.. To jest ogromna różnica.

Nie chodzi o zupełną ucieczkę do lasu (choć to też jest możliwe, o ile okaże się w danej chwili najlepsze). Chodzi o nieutożsamianie się z wymysłami cywilizacji. Kiedy stracisz pracę, cywilizacja mówi, że przegrałeś. Umysł mówi, że jesteś stracony. Natomiast boski poziom rzeczywistości nie mówi nic - nadal żyjesz, nadal istniejesz. Dla wszechświata nic się nie stało. Nastąpił pewien ruch w przestrzeni. Nadal istnieje boskość. Nadal oddychasz. Nadal możesz kochać. Cóż więc takiego się stało? Jeśli



uświadomisz sobie Twoją niezależność i iluzoryczność mentalnych ograniczeń - wyjdiesz na wolność. To jest prawdziwa stabilność wewnętrzna, niezależna od uwarunkowań cywilizacyjnych.

Dlatego można robić, co się robi, tylko stan umysłu będzie już dostrojony do czystej rzeczywistości „Tu i Teraz”. Jeśli stwierdzimy świadomie, że to co robimy nie odpowiada nam, zróbmy co innego. Bez żadnej walki, bez napięć i lęków. Po prostu działając bez przywiązania. Cokolwiek się stanie, wszechświat będzie istniał. Jesteś bezpieczny. Odpocznij w tym.

### Stosunki z ludźmi

Aktualne stosunki z ludźmi polegają na ocenie i odgrywaniu odpowiednich programów podświadomości. Na początku ego ocenia, jaki jest to człowiek. Stara się określić, zaszufladkować, nadać etykietkę, by wiedzieć jak z nim postępować. Stara się dostroić do człowieka, by osiągnąć o nim jak najwięcej informacji. Potem gdy już umysł ma odpowiednią ilość informacji o człowieku może ustosunkować się do niego. Odgrywać wyuczone reakcje. Wszystko jest niemalże mechaniczne i podświadome.

Każdy związek z innym człowiekiem opiera się na pewnych warunkach. Umysł jest takim tworem, który stawia warunki. Czasem lubi, czasem nie lubi człowieka. Jest to uzależnione od oceny i wcześniejszych uwarunkowań.

Związki ludźmi opierają się na wyobrazeniach. Właściwie dla umysłu nie jest ważna sama istota człowieka i jego istnienie, tylko ważne jest co ta istota daje. Ego wypatruje korzyści jakie osiąga dzięki innym. W myślach jest obraz osoby wraz ze wszystkimi plusami i minusami (ocenami) dotyczącymi tej osoby. Wszystkie stosunki opierają się na wyobrazeniach. Przykładowo zauroczenie jest tylko pewnym uzależnieniem od wyobrażeń o danej osobie. W myślach powstaje wyidealizowany obraz partnera. Powstaje wyidealizowane wyobrażenie. Świadomość nie postrzega już istoty jako boskiego przejawu energii, widzi tylko to, co chce zobaczyć. Miłość w dzisiejszym świecie jest grą wyobrażeń i warunków.

Przyjaźń, podobnie jak antypatia, jest tworzona przez ego. Umysł wybiera, które istoty są przyjaciółmi, a które nie. Wybiera sobie przyjaciół na podstawie podobieństwa. Jest to całkiem naturalny mechanizm. Najpierw następuje ocena człowieka, poczym stworzenie z niego przyjaciela, bądź wroga. Wszystko zależy od wcześniejszych uwarunkowań.

Człowiek spotyka się z innymi ludźmi, ponieważ dają mu swoją indywidualność, w pewien sposób bawią ego. Można tworzyć relacje między ludźmi, a różnice charakterów urozmaicają całą zabawę. To jest w porządku. Jeśli ktoś chce się spotykać z przyjaciółmi, czy innymi ludźmi tylko dla własnej korzyści, to też jest w porządku. Warto tylko nie przywiązywać się mentalnie i emocjonalnie do przyjaciół, ponieważ wszelkie przywiązanie rodzi ból.

Korzyści ze spotykania się z innymi ludźmi są nie tylko dla ego. Nie tylko po to, by bawić ego. Tu jest o wiele głębsza rzeczywistość. Spotkanie dwóch istot jest istnym doświadczeniem boskości. Dwie cząstki świadomości doświadczają siebie. Świadomość w różnych przejawach doświadczają samej siebie, tworząc różne wibracje i energie. Dzięki temu może wzrastać, doświadczając, rozwijać się. Dlatego wszelka interakcja z innymi istotami jest tak cenna dla całego wszechświata. Pomijając określenia i wymysły ego, towarzystwo innych istot może być piękną celebrazją istnienia.

Warto patrzeć na ludzi jako na boskie przejawy istnienia. Jako cudowna organizacja energii. Przejaw świadomości. Dzięki temu całe otoczenie stanie się boskością.

Za każdym razem podświadomość wiąże się z daną osobą emocjonalnie. Czasem bardziej czasem mniej. Największe związanie występuje w momencie silnych emocji wytworzonych przy kontakcie. Dzieje się tak na przykład na pierwszej randce, gdzie ego chce wypaść jak najlepiej. Warto zauważyć, że ekstremalne sytuacje zbliżają ludzi

Do grupy najsilniejszych związków emocjonalnych należą związki z rodzicami. To właśnie od tych osób powstaje największe uzależnienie. Warto zauważyć, że rodzice wpływają na dziecko od początku życia. Małe dziecko dostraja się do rodzica, próbując przejąć jego sposób zachowania i całe jego wibracje. Uczy się od niego wszystkiego, tym samym rodzic staje się dla dziecka większą częścią świata. Jest to ten wycinek rzeczywistości, który jest dla dziecka stały i względnie niezmienny. Rodzic jest najważniejszą częścią świata dziecka.

Już od momentu porodu powstaje głęboka więź między dzieckiem a matką. Od samego początku są ustalane pewne role, które odgrywają matka i dziecko. Powstają pewne warunki i przyzwyczajenia. Zostaje określony ścisły stosunek między matką, a dzieckiem. To wszystko kształtuje w znacznym stopniu psychikę dziecka i wpływa na przyszłe, dorosłe życie. Wiele jest przypadków, kiedy wzorce uzależnienia od mamusi przewijają się nawet u dorosłych ludzi. Warto być świadomym swoich uwarunkowań. Warto również uzdrowić relację między swoimi rodzicami. To może w znacznym stopniu zmienić aktualną rzeczywistość.

Wiele blokad mentalnych i ograniczeń jest narzucanych właśnie przez związek emocjonalny z rodzicami. Na podstawie światopoglądu przejętego od rodziców człowiek organizuje swoją aktualną rzeczywistość. Wynika z tego wiele ograniczeń i iluzji, które

ograniczają świadomość. Uzdrawiając relacje z rodzicami można się od większości tych blokad uwolnić.

Uwolnienie jest stosunkowo proste. Chodzi tu o uzyskanie całkowitej niezależności mentalnej i emocjonalnej. Tu pomagają medytacja, w której relacje z rodzicem postrzega się na czysto, bez zbędnych iluzji. Wtedy widać, że rodzic nie jest kimś wielkim, ważnym i totalnym w świecie, tylko jest to boska istota przejawiająca się w materii, dzięki której wszechświat wytworzył „moje” ciało. Warto sobie w tym punkcie uświadomić, że to nie rodzic stworzył „mnie”. Wszechświat i natura wytworzyła to ciało. Pewne procesy zaszły naturalnie w ciele rodzica, dzięki czemu powstało nowe życie. Rodzic nie ma jakiegось bezwzględного prawa do życia swego dziecka. Po prostu naturalny proces ruchu energii wytworzył nowe życie. Rodzic był tylko częścią tego procesu. Warto to dobrze pojąć. Zobaczyć w rodzicu czyste wibracje boskiej energii, dzięki którym powstała nowa forma świadomości i nowe ciało. Niech opadną wszelkie wyobrażenia i iluzje dotyczące rodzica. Dzięki temu człowiek uwolni się od wielu negatywnych wzorców i uzależnień.

Dostrzeżenie na czysto danej sytuacji (danego splotu energii) jest tożsamy z głębokim przebaczeniem. Wszelkie krzywdy wyrządzone przez rodzica, wszelkie żale, czy też poczucie winy opada w chwili porzucenia iluzji. Przebacza się sobie i rodzicom. Stosunek emocjonalny zostaje puszczoney. Bardzo często dzieje się to w chwili uświadomienia, jednak czasem emocje tkwią gdzieś głęboko. Tu warto użyć medytacji by przyjrzeć się tym emocjom. Można je nawet świadomie wywołać przypominając sobie najbardziej emocjonalne sytuacje z dzieciństwa, poczym uświadomić sobie ich naturę. Po takiej medytacji uwolnienie przyjdzie natychmiastowo.

Warto uwolnić się nie tylko od iluzorycznego związku z rodzicami, ale i wszelkimi osobami, które miały jakikolwiek wpływ na emocje. Pierwsza niespełniona miłość, pierwszy wróg, pierwsze ośmieszenie, pierwsze niepowodzenie. Wszystkie te rzeczy mogą mieć związek z jakimiś konkretnymi osobami. Po danym zdarzeniu w podświadomości zapisał się wzorzec emocjonalny. Podświadomość trzyma w sobie winę, żal, smutek, chęć zemsty itp. Te wszystkie programy wpływają na Aktualną rzeczywistość. Warto się od nich uwolnić, czyli uświadomić sobie na czysto ich genezę i moment powstania.

Podświadomość działa w taki sposób, że powtarza stare i wyuczone wzorce, kiedy widzi podobne sytuacje. Dlatego czasem dzieje się, że przy spotkaniu z nieznaną osobą nagle czuć nieuzasadnione emocje. Są to stare programy uruchamiane kiedy w rzeczywistości pojawi się osoba o danych wibracjach, które przypominają pierwotne zdarzenie. Warto więc obserwować siebie i swoje emocje. Poczym uświadomić sobie ich przyczynę i stać się niezależnym.

Wiele osób być może myśli, że całkowita niezależność emocjonalna sprawi, że człowiek stanie się nieczuły i pusty. Nic bardziej mylnego. Po uwolnieniu dawnych emocjonalnych wzorców kontakty z ludźmi staną się bardziej świeże, wolne i czyste.

Nie będzie już automatycznie odgrywanych wzorców. Nie będzie nieświadomych reakcji i zbędnych filtrów postrzegania. W momencie wolności emocjonalnej postrzega się innych ludzi jako boskie przejawy życia. Jako ruch światła, który jest sam w sobie czysty. W takim momencie wszyscy ludzie stają się jednakowo wspaniali. Nie ma już wybiórczości umysłu, nie ma oceniania. Wszyscy są na jednym przejawem boskości, nie trzeba narzucać na nich iluzji. W momencie czystego postrzegania przychodzi naturalnie miłość. Bez warunków i uzależnień. Miłość czysta i bezwzględna. To uczucie jest o wiele subtelniejsze niż emocje i płynie do każdej istoty tak samo. Właściwie człowiek staje się źródłem miłości na otoczenie. Bez względu na innych.

Przychodzi głęboka niezależność i wolność. Nie trzeba już podlegać innym, nie trzeba walczyć z innymi. Stosunki z otoczeniem poprawiają się w mgnieniu oka. Wszystko staje się boskim i niczym nie uwarunkowanym ruchem.

### Miłość ego.

Wielu ludzi ma w aktualnej cywilizacji problemy ze związkami. Wszystko dzieje się z powodu niewłaściwego poglądu na ten proces. Warto się temu przyjrzeć.

Ego jest obecne w miłości, a raczej zauroczeniu, które często jest z miłością myłone. Jest to miłość warunkowa, silne energetycznie zdarzenie, które zmienia punkt widzenia. Zauroczenie jest bardzo złożonym procesem energetycznym. Zmienia się chemia ciała, zmienia się funkcjonowanie całego organizmu. Każdy oczywiście chciałby, by była to miłość wieczna, wspaniała, romantyczna i najcudowniejsza. Prawda jest troszkę inna, może mniej romantyczna niż na początek się zdaje. Po prostu ego macza w tym palce. Stawia najróżniejsze warunki i oczekiwania, narzuca na ten naturalny stan energetyczny swoje projekcje. Uzależnia się od tego, chce ten stan utrzymać. Chce by miłość była wieczna, dlatego chce jak najczęściej być z partnerem. Chce wypełnić partnerem swoją przestrzeń. Narzuca na pociąg seksualny wiele własnych myśli, które tworzą całą otoczkę mentalną. Doświadczenie zostaje przykryte własnymi iluzjami.

Prawda cielesna jest bardzo prosta. Ciało dąży naturalnie do rozmnażania się. Jest to naturalny proces rozwoju, dzięki któremu jest możliwy postęp. Natura stworzyła ten proces bardzo inteligentnie. Stworzyła pewne zabezpieczenie, tak że całkowicie utożsamione z uczuciami zwierzęta nie mogą się temu oprzeć. Pociąg seksualny jest jednym z najbardziej silnych emocji. Jest to naturalne.

Wszystko jest w porządku, dopóki umysł nie narzuca na ten ruch swoich iluzji. Kiedy to robi, może powstać bardzo wielkie cierpienie, ponieważ jest poparte bardzo silną energią seksualną. Można z niej stworzyć raj lub piekło. Nie będzie tu nowością, że wszystko zależy od Ciebie i Twojego poglądu.

Podświadomość ma pewne wzorce miłości. Mogą to być wzorce pozytywne lub negatywne. Jeśli są pozytywne, człowiek spotyka partnera i jest miło, przyjemnie,

ekscytująco. Energia organizuje się w brzuchu (splot słoneczny) i dąży do spełnienia. Tak działa podświadomy i pierwotny program magnetyzmu między istotami.

Gdy jednak umysł i jego działania zaczynają zakłócać naturalność cielesną, pojawiają się problemy. Ludzie zaczynają grać w pewną grę. Grę opartą na uzależnieniu i manipulacjach. Najlepsi w tą grę są uważani za najlepszych podrywaczy, najatrakcyjniejszych i najodpowiedniejszych. Taki to może mieć każdą dziewczynę, jaką chce. To prawda, jest po prostu dobrze wyuczony jak manipulować, jak grać. Wie jak „wymusić” na dziewczynie to, aby spełniła jego potrzeby (i nie chodzi tu tylko o seks). Ego doskonale sobie z tym radzi. Tak samo jak dziewczyny uwodzicielki. Nie muszą być ładne, wystarczy, że umieją doskonale manipulować. To sprawa ego i podświadomych programów działania.. Ego uwielbia kontrolować i kiedy jest wyuczone tego działania, robi to doskonale skutecznie.

Dla takich ludzi podrywanie, flirtowanie, podlatywanie staje się emocjonującą zabawą, która przynosi wyzwanie. Tacy ludzie widzą pewne zadanie, pewne wyzwanie, problem - jak zaspokoić swoje potrzeby przy pomocy innych. Dzięki swoim umiejętnościom udawania, zachęcania, manipulacjami starają się osiągnąć cel podrywu. Taki jest schemat każdej randki. Brzmi to może mało romantycznie, ale tak to wygląda. W gruncie rzeczy, to jest bardzo egoistyczne. Mimo to ludzie robią takie rzeczy nieświadomie. Nikt nie jest winny, tak po prostu jest. Właściwie to może być wspaniała gra, byle się w niej nie zatracać i być jej świadomym.

Gorzej się ma sprawa z tymi mniej towarzyskimi i nieśmiały. Ich ego jest inne, wszystko działa inaczej. Inne są też wzorce przeżywania miłości i inaczej wygląda ich gra. Właściwie to wypełnia ich lęk. Boją się bliższych kontaktów, z różnych powodów. Ich lęk ma źródło w przeszłości, kiedy to negatywne zdarzenia obarczyły dziedzinę życia dotyczącą związków między ludzkich. Aby z tego wyjść, można uświadomić sobie jakie myśli powodują lęk, zobaczyć to. Oświetlić światłem świadomości, a nastąpi uwolnienie.

Można być śmiałym, nieśmiałym. Jednak wszystko opiera się na tym samym - na działaniu ego. Kiedy następuje zauroczenie, energia odpływa z głowy. Człowiek traci głowę. Można powiedzieć, że ego nie ma nic do powiedzenia, a jednak nie. Ma i to wiele. Nie należy zapominać, że ego to również uczucia i wyuczone zachowania (podświadomość). Dlatego wyuczone wzorce dotyczące miłości przejmują pałeczkę pierwszeństwa. Śmiali atakują, nieśmiali walczą wewnątrz.

Kiedy w grę wchodzi zauroczenie, umysł schodzi na dalszy plan, człowieka ogarniają uczucia. Najczęściej mocne i przyjemne uczucia. Są one naturalne i wspaniałe. Jednak człowiek się w nich zatracza, tak jak to miało miejsce w negatywnych uczuciach. Zatracza się w miłości warunkowej, świata poza nią nie widzi. Nie jest w stanie nawet spojrzeć na to przytomnie. Wpada w pewien trans - ograniczenie świadomości. To dlatego, że te uczucia są mocne, a ich punktem kulminacyjnym jest splot słoneczny, a nie głowa (trzecie oko). Energia odchodzi z głowy, traci się świadomość i jasność postrzegania. Zakochany traci głowę - w dosłownym tego słowa znaczeniu.

Zakochany traci świadomość na randce, traci głowę w pobliżu ukochanej / ukochanego. Właściwie wszystkie myśli i logiczna ocena zostają przyćmione energią zauroczenia. Nie można już pokusić się o logiczne działanie i czy jasne postrzeganie. Wszystko jest zabarwione energią seksualną i pociągami do partnera. Partner w takim momencie wydaje się idealny. Nie ma w tej chwili wad, wszystko jest doskonale. Cały świat wiruje i przepełnia się kolorami. Ego puszcza swe filtry i blokady, umysł ustępuje miejsca silniejszym centrom energetycznym. Jest to trans zauroczenia. To bardzo silna i piękna energia, jest ona całkowicie naturalna. Można powiedzieć, że jest to uwarunkowana miłość - czyli to, czego każdy podświadomie pragnie. Nie jest to czysta i bezwarunkowa miłość, jednak stanowi jej przedsmak.

Ego zatracą się w dalszej części gry miłosnej (dalsza część to ta po pierwszych randkach, gdzie już można trochę mniej udawać). Jednak im więcej czasu minie, tym mniejsze zauroczenie. Euforia opada, energia się wypala. Ludzie przestają grać w grę „zdobyć partnera”, przestają udawać. Im bardziej przytomni się stają, tym mniej idealizują partnera. Do akcji wraca umysł ze swoimi starymi i znanymi programami. Na ten moment partner może zacząć wydawać się „taki jakiś zwyczajny”. Nie da się tego uniknąć. Stan warunkowej miłości nie może trwać długo, ponieważ zakłóca energetykę ciała. Kiedy energia opada, wszystko znów powraca do zwyczajności - wtedy może stać się początkiem rozpadu związku. Może, ale nie musi.

Ludziom w większości udaje się znaleźć dobrych partnerów. Jednak nie wszystkim. Coraz więcej jest osób, które swoich partnerów traktują okresowo. Na początku jest fajnie, a potem coraz gorzej, aż w końcu nie można ze sobą wytrzymać. Schemat niestety dość popularny. Po prostu ego znudziło się uznało, że partner jest niewystarczający i chce tworzyć następne problemy. Taka jego natura.

### Związki bez ego.

Związki ludzi duchowych są oparte przede wszystkim na wolności. Dlatego samo słowo „związek” jest niewłaściwie. Nawet samo słowo „relationship” oznaczające związek, pochodzi od relation co znaczy też zależność. Nie można być wolnym będąc zależnym. Nie można być wolnym, będąc pochłoniętym przez ego i jego wymagania. Dlatego każdy związek oparty na ego jest spisany na stratę. Model rodziny opartej na ego jest modelem niekorzystnym. Dlatego w tej społeczności są takie problemy w tym temacie. Jeśli podstawy są niekorzystne, nie da się stworzyć pięknych i doskonałych związków. Warto to dostrzec.

Kiedy ludzie wolni się spotykają, nie powstaje związek. Powstaje pewna przyjemność, która jest w swej naturze transcendentalna. Ma ona podłoże w radości z samego istnienia.

„Cieszę się istniejąc. Jeśli Ty istniejesz i cieszysz się ze mną, to wspaniale. Cieszymy się więc razem.”

Taka wspólnota może istnieć, ale nie musi, nie wpływa to w żaden sposób na szczęście. Dlatego jest to bliskość zupełnie wolna i całkowicie bezpieczna. Czy partner będzie, czy też odejdzie to nie jest ważne. Nie ma uzależnienia i uwarunkowania. Nie ma kontroli i napięcia. Dopiero w tak wielkiej swobodzie i wolności może narodzić się prawdziwa miłość. Gdy nie ma żadnych przeszkód, miłość płynie. To jest prawdziwa Boska miłość, bezinteresowna i czysta. Taka miłość nie ma uzasadnienia, po prostu jest. Wynika z samego istnienia, jest naturalnym stanem istoty ludzkiej.

Żeby jednak powstała taka relacja, człowiek powinien być na to gotowy. Wewnętrznie powinien być na tyle wolny, żeby móc pozwolić na wolność innemu. Powinien być na tyle niezależny, by pozwolić na niezależność drugiego. Dopiero wtedy jest możliwa „związek oświecony”, wspólnota w jedności, gdzie dwoje staje się jedną całością.

Człowiek świadomy potrafi pozbyć się swoich niekorzystnych zachowań względem partnera. Dostrzega swoje negatywne programy i potrafi ich zaniechać. Nasza relacja z płcią przeciwną jest formowana we wczesnym dzieciństwie. Obserwując rodziców uczymy się jak należy zachować się obecności ludzi o odmiennej płci. Obserwując rodziców, zapamiętujemy archetypy i wzory dotyczące obrazu mężczyzny i kobiety. Tak na chłopaka, kontakt z matką może przełożyć się na wszystkie inne kontakty z kobietami. Obraz matki staje się pryzmatem, przez który patrzy się na inne kobiety. Obserwując ojca, można z kolei nauczyć się postępować z kobietami. Dziewczynka z kolei obserwuje zachowanie matki względem ojca. Tak uczy się jak należy postępować z wszystkimi chłopakami. Są to uwarunkowania, które rzutują na przyszłe związki. Dlatego warto uzdrowić relację z rodzicami, zanim przejdzie się do tworzenia własnego związku.

Jeśli wczesne kontakty z matką i ojcem nie były właściwie, jeśli nie były pełne miłości i swobody, mogą się pojawić błędne wzorce postępowania w związkach. Najczęściej człowiek ma podświadomie wpojona pozycję w związku. Albo przyjmuje pozycję dominującą, albo uległą. Jeśli jest dominujący, wtedy próbuje narzucić swoją wolę na partnera. Jeśli jest uległy, wtedy oczekuje opieki i kierownictwa, podporządkowuje się.

Każda rola to jakiś wzorzec. Na dłuższą metę nie jest to korzystne, ponieważ zaprzecza naturalnej wolności i miłości. Dlatego człowiek świadomy jest wolny od tych programów. Potrafi żyć całkowicie czysto i spontanicznie. Jego związki z innymi nie opierają się na żadnej idei, na żadnym programie. Nie ma w nich iluzorycznych projekcji. Wszystko jest czyste, piękne, wolne i przepełnione miłością. Partnera nie traktuje się wtedy jako „kopii rodzica”, nie patrzy się przez pryzmat uwarunkowań z dzieciństwa. Na wolności wszystko jest świeże i czyste. Partner jest doskonałą boską istotą, zawsze nową w każdej chwili. Nie ma odgrywania starych wzorców i niszczenia

związku. Wszystko dzieje się doskonale swobodnie i wynika z miłości. Nie ma przywiązania i ograniczeń. Jeśli w pewnym momencie postanowi się zakończyć wspólną drogę życiową, nic się nie stanie. Będzie to tak samo radosne jak pierwsze poznanie się. Każdy ruch w przestrzeni jest przecież boskim przejawem życia. Bez interpretacji umysłu nic się nie kończy i nic się nie zaczyna. Wszystko jest światłem.

### *Szczęście w społeczeństwie.*

Założeniem większości działań człowieka, było osiągnięcie szczęścia. Prehistoryczni budowali coraz lepsze bronie, żeby lepiej polować. Szukali lepszych miejsc, by żyć wygodniej. Wszystko stawało się coraz lepsze i lepsze, coraz szybsze i kosztowniejsze. Każde działanie było powodowane pewną motywacją osiągnięcia szczęścia. Działo się w nadziei, że skutek przyniesie upragnione szczęście. Jednak za każdym razem okazywało się, że zdobyc obiecane go raju nie przyniosła, dlatego ludzie szukali coraz dalej. Tak rozwinął się handel, nauka i inne dziedziny życia. Większość działań ludzkości była motywowana osiągnięciem upragnionego szczęścia. Wszystko mogłoby się skończyć dobrze, gdyby było robione świadomie. Niestety nie było. Nieświadomość oplotła umysły i spowodowała zatracenie się w tym biegu rozwoju. To dobrze widać na przestrzeni ostatnich lat, kiedy to dążenie do szczęścia zasłania sam teraźniejszy moment szczęścia.

Do czego to wszystko? Do czego zmierzamy? Do czego nam taka cywilizacja? Być może ludzie tego nie wiedzą (przynajmniej większość nie wie), jednak wszystkie działania są motywowane osiągnięciem szczęścia. Człowiek chce wreszcie znaleźć to, czego szuka, osiągnąć to, czego pragnie i być szczęśliwy. Chce oddalić od siebie wszelkie problemy i momenty cierpienia. Ego ciągle walczy o spełnienie. Każdy pragnie mieć wreszcie spokój i osiągnąć harmonię. Jest to naturalne pragnienie.

Ludzie pracują, pragną zapewnić sobie dom, pieniądze, wszelkie możliwe wygody. Wszystko po to, by być szczęśliwymi. Gdy to już mają, okazuje się, że coś nadal jest nie tak. Takie poszukiwanie może trwać wiele lat, a nawet pokoleń. Warto jednak zwrócić uwagę na to, że szczęścia nie ma w przedmiotach, nie ma w zdarzeniach, nie ma nawet w bliskich osobach. Są oczywiście radości, jednak one są bardzo ulotne i nietrwałe. Przychodzą i odchodzą. Zwykło się mówić nawet „chwile szczęścia”. Faktycznie, są to chwile pojawiające się na tle przestrzeni. Pomiędzy chwilami radości pojawiają się chwile smutku. Reszta życia jest stracona na dążenie do szczęścia i obracanie się w szalonych wibracjach istnienia cywilizacji. Jest to pochłonięcie świadomości sprawami doczesnymi, bez próby dostrzeżenia czegoś więcej. Można i tak.

Człowiek dąży do zaspokojenia swoich potrzeb. Psychologowie wydzielili szereg potrzeb człowieka. Począwszy od jedzenia, potrzeb fizjologicznych, poprzez potrzeby społeczne do doświadczeń duchowych. Jest cały wachlarz potrzeb człowieka, których spełnienie rzekomo przynosi szczęście. Więc psychologowie znają drogę do



szczęścia, znają warunki szczęścia. Więc wszyscy powinni być szczęśliwi. Powinniśmy mieć oświeconą cywilizację, pełną miłości i radości. Może mamy? Przeprowadzając ankiety pewnie by wyszło, że tak faktycznie mamy. Nie kwestionuję rzetelności ankietowanych.

Jedno co się rzuca w oczy to fakt, że te wszystkie potrzeby da się zaspokoić bez udziału naszej wielkiej cywilizacji. Oczywiście te potrzeby, których nie wymyśliła sama cywilizacja. Do zaspokojenia wystarczy tylko trochę świadomości i czyste ciało. A co spowodowało nieświadomość i zanieczyszczone ciało? Cywilizacja, która rzekomo ma nas doprowadzić do szczęścia. Coś tu zostało zgubione.

Nasz system społeczny jest ogólnie niezdrowy dla człowieka, ponieważ jest oparty w całości na ego. Cała cywilizacja wydaje się być przeciwko naturze, przeciwko samemu człowiekowi. Ego oddzielając się do wszystkiego stało się mechanizmem destrukcyjnym. Umysł zamiast tworzyć, bardziej jest używany do niszczenia. Większość ludzi tego nie dostrzega, ponieważ zagubienie i nieświadomość są totalne.

Rzeczywistość jest tak uformowana, że możesz doświadczać wszystkiego, czego zechcesz. Jeśli chcesz doświadczać naturalności, wybierz naturalność. Jeśli chcesz doświadczać oporów i nieświadomości wybierz szaleńczy pęd cywilizacji. Nikt Cię do niczego nie zmusza. Warto jednak działać świadomie. Warto również wybrać swój punkt widzenia - punkt zjednoczenia. Jeśli chcesz działać tylko dla siebie i walczyć ze wszystkimi wokół, przyjmij punkt zjednoczenia z ciałem. Będiesz wtedy sam ze swoim ciałem przeciwko wszelkiemu stworzeniu. Jeśli chcesz się rozpląnąć w miłości, przyjmij punkt zjednoczenia całej ludzkości. Tylko od Ciebie zależy co czujesz.

Większość rzeczy wymyślonych przez naszą cywilizację ma niskie wibracje. Zaprzecza naturalności człowieka i całej przyrody. Nie jest naturalnie czysta. Jest stworzona przez zagubiony umysł. Dlatego nasza cywilizacja tworzy tak wiele chorób, śmierci i nieszczęścia. Ludzie wymyślili już wystarczająco dużo rzeczy „ulepszających życie”, które tylko życie niszczą. Można dać jako przykład telewizję. Ktoś powie, że TV jest potrzebny - dzięki temu wiemy, co się dzieje w świecie. Taka odpowiedź jest godna ucywilizowanego człowieka, który więcej wie o świecie, niż o sobie.

Nie ma stwierdzenia, że telewizor jest zły. Nic nie jest złe. Wszystko w jakiś sposób działa. Twoją wolą jest jak z tego skorzystasz. Można użyć telewizji do wzrostu świadomości, można też użyć do zastraszania i manipulowania ludzkością.

Kwestią kluczową jest świadomość, a ta niema nic wspólnego z wiedzą. Wiedza okazuje się nieprzydatna, jeśli jest brak świadomości i cierpienie. Wiedza również jest ważna na pewnym poziomie, jednak bez świadomości podstaw życia jest całkowicie bezużyteczna. Co innego twierdzi nasza cywilizacja. Uczy w szkołach co zrobił kot Behemot (nie mam nic do utworu Bułhakowa), czy jak obliczyć pole koła. W porządku, jeśli ta wiedza kogoś uszczęśliwi, to niech i tak będzie. Jednak mimo zdobytej wiedzy w ciele nadal będą blokady cywilizacyjne i cierpienie. Może nawet dojść nowa blokada spowodowana stresem w szkole. Warto mieć w świadomości podstawy życia, potem dopiero zająć się wiedzą poboczną, jeśli komuś jest potrzebna.

Tworząc społeczeństwo szczęśliwe, warto zacząć od zmiany siebie. Gdy większość ludzi będzie świadoma swego istnienia na tej planecie, stanie się bardzo wrażliwa na wszelki przejaw życia. Osoba świadoma miłości nie jest w stanie zabijać, nie jest w stanie kraść, nie sprawia bólu, nie walczy. Taka osoba staje się źródłem pokoju i świadomości. Im więcej takich osób, tym całokształt cywilizacji ulega zmianie. To staje się całkiem naturalne. Zaczynaj więc zmianę od siebie, poczym wskazuj drogę innym. Swoim zachowaniem inspirujesz innych. Wprowadzając w swoje pole spokój, świadomość i lekkość Twoje otoczenie się do Ciebie dostraja. Rozpoczyna się łańcuchowa reakcja miłości, której jesteś źródłem. Każdy ma wpływ na zmianę obrazu ludzkości, jeśli chcesz, zacznij więc od siebie.

W dalszej perspektywie bardzo ważna jest edukacja młodych ludzi. Jest to najważniejszy punkt w rozwoju cywilizacji. Wychowanie młodych ludzi kształtuje przyszły obraz tego świata. Nie warto tego lekceważyć. Jeśli przekazemy młodym nieodpowiednie wzorce działania, skierujemy tę cywilizację w stronę unicestwienia. Jest to naturalna zasada przyczyny i skutku. Tworząc przyczynę chaosu, otrzymamy chaos. Dlatego tak ważne jest zajęcie się odpowiednim wychowaniem dzieci. Żeby to jednak zrobić, warto samemu mieć odpowiednie wzorce. Tu przychodzi z pomocą świadomy rozwój.

Mechanizm rozwoju cywilizacji działa łańcuchowo. Wzorce przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Dzieci powtarzają błędy swoich rodziców, ponieważ przejmują ich światopogląd, sposób działania. Dzieci przejmują w większości wibracje rodziców. Jedynym momentem, w którym da się przerwać nieustanny łańcuch nieświadomości jest terażniejszość. To właśnie Ty jesteś pokoleniem, które jest w stanie uwolnić się od nieświadomego podążania za niekorzystnymi programami. Oczywiście to nadal Twój wybór. Można działać tak, jak wszyscy przodkowie. Powtarzać ich nieświadome programy. Można tworzyć wojny, można tworzyć pole nienawiści wokoło siebie. Jeśli człowiek nie porzuci starych i niepotrzebnych wzorców działania, możemy skończyć na wojnie globalnej, po której mało co zostanie. Warto zadać sobie pytanie, czy to stworzy pole doświadczania szczęścia? Dla człowieka świadomego jasne staje się, że trwając w wibracji nienawiści nie osiągnie się szczęścia, nawet jeśli rzekomo się do szczęścia dąży.

Aby przerwać łańcuch nieświadomości warto zacząć żyć świadomie. Wtenczas aktualne pokolenie ma szansę dać nowe wzorce swoim dzieciom. Jest możliwość wprowadzenia cywilizacji miłości. Wystarczy zająć się odpowiednio młodymi ludźmi.

Najkorzystniejsza sytuacja jest wtedy, kiedy rodzic sam ma świadomość i harmonię z samym sobą. Wtenczas uczy dziecko korzystnego działania. Kolejnym etapem może być szkoła, w której zamiast uczyć rzeczy o niskich wibracjach (utworów o cierpieniu, nienawiści, czy innym pomieszaniu) można by uczyć medytacji i świadomego życia.

Zamiast uczyć szczegółów, warto uczyć ogółu. Co daje wiedza o zaimkach nieosobowych czy funkcjach trygonometrycznych jeśli nie ma świadomości istnienia. Jeśli dziecko nie ma świadomości tego świata, nie ma świadomości procesu życia, to zagłębianie się w szczegóły wiedzy stworzonej przez umysł staje się pustą grą iluzji. Na dodatek te iluzje stają się tak ważne, że przysłaniają całokształt istnienia. Warto zacząć od podstaw. Od znajomości swego ciała, znajomości emocji, świadomości myśli. Zrozumienia zasad przyczyny i skutku. Zrozumienia jakości energii, którymi się człowiek otacza. Są to podstawowe rzeczy, które są tak banalnie proste, że można ich uczyć nawet w przedszkolu. Jeśli dziecko zauważy, że robiąc coś na złość czuje się źle, tworzy sobie i innym cierpienie - zaprzestanie tego. Tylko trzeba mu to najpierw pokazać. Jeśli rodzice tego nie zrobią, warto to wprowadzić w szkołach. Jeśli rodzice nie są w stanie przekazać dziecku świadomości, niech robią to wykwalifikowani nauczyciele.

Religia jako przedmiot jest tu strażnikiem moralności. To jest w porządku. Tylko często jest tu mowa o rzeczach na tyle abstrakcyjnych, że młody człowiek nie odnosi tego do siebie. Jest jakiś Bóg (wyobrażenie Boga), był Jezus, jest Msza Święta. Młodzi ludzie to akceptują, jednak w większości nie czują. Nie ma to przełożenia na życie w tym społeczeństwie. To społeczeństwo nadal jest przeplatane walką i nieświadomością. Religia nie musi wychodzić poza ciało. Nie musi wskazywać czegoś odległego i abstrakcyjnego. Niech wprowadza młodych ludzi w głąb własnego ciała. Niech młody człowiek zrozumie swoje wnętrze. Niech pojmie zasadę działania emocji, myśli, ciała. Poczym zauważy, że sam jest przejawem boskości i uczestniczy w boskim procesie życia. To bardzo praktyczny sposób przekazywania wiedzy. Ponieważ młody człowiek sam tego doświadcza. To ma realne przełożenie na codzienność. Niech religia stanie się nauką świadomego życia.

Dzięki takiemu działaniu ludzkość ma szansę stworzyć społeczność miłości. Dzięki świadomości możliwa jest przemiana. Niech nastanie cywilizacja boskości. Ludzkość ma ten potencjał. Cywilizacja pełna szczęścia i bez troski. Społeczność, gdzie wszyscy złapią się za ręce i w radosnym tańcu śpiewają globalną pieśń miłości. Połączą się jako ludzkość w tym procesie istnienia. Nastanie moment boskości.

### *Ziemia - Planeta Miłości*

Cały wszechświat jest stworzony z ruchu miłości. Jest to ruch harmonii i życia. Wszystko jest związane pewnym magnetyzmem. Jest on polem, które utrzymuje wszystko w stanie ruchu. To pole można nazwać polem miłości. Jest ona tłem dla wszelkich zdarzeń w przestrzeni. Otacza wszystko i jest przyczyną wszystkiego. Cały układ słoneczny został stworzony pod wpływem pewnej woli - sprecyzowanego ruchu energii. Jest to energia światła, energia miłości, która utrzymuje wszystko w stanie istnienia. Utrzymuje nieustanny ruch i sploty energii o różnych wibracjach. Planeta ziemia jest doskonałym miejscem, do wzrostu świadomości. Wszystkie warunki są tu doskonale wyważone i optymalne. Wszystko, czego potrzebuje świadomość do

rozwoju już tu jest. Naturalny proces rozwoju ma na tej planecie doskonałe pole do działania. Jesteś przejawem tego procesu. Cała ludzkość jest manifestacją miłości istnienia. Jesteśmy tu po to, by doświadczać siebie. Skorzystajmy więc z tego.

Aby zmiana była globalna muszą w niej uczestniczyć wszyscy. Ty również. Nie warto liczyć, że zmiana nastąpi pod wpływem władzy, rządu czy mistrzów duchowych. Oni stanowią część tego procesu. Zmiana zależy od Ciebie. Twój świat zależy od Ciebie. Twoje działanie zależy od Ciebie. Co z tym zrobisz? Jest też twoim wyborem.

Jest możliwość, aby ta ziemia stała się rajem. Jest możliwość stworzenia też piekła. Cały ten czas jest określony przez indyjskich mędrców jako Kali Juga - jest to wiek nieświadomości, hipokryzji i kłótni. Cała ta cywilizacja jest zmaterializowaną nieświadomością i zagubieniem. Jest wypadkową tego, co przyniósł umysł. Człowiekowi trudno jest ulepszyć naturę, dlatego wszelkie próby zbudowania cywilizacji doskonałej i nienaturalnej nie przyniosły efektu. Warto to sobie uświadomić, a zmiany przyjdą niedługo. Może ludzie uświadomią sobie, że droga do szczęścia idzie przez naturę, a nie przez sztuczną kreację umysłu. Wtedy cała cywilizacja nie będzie potrzebna, a ludzie będą szczęśliwi. Będzie to "cywilizacja" nowej generacji, stworzona na podstawie świadomości i miłości.

W takiej społeczności nie będzie wielkich aglomeracji miejskich, w których każdy żyje samotnie. Nie będzie podziałów klasowych. Wszyscy ludzie będą równi. Nie dlatego, że będą tacy sami, tylko dlatego, że umysł nie będzie patrzył z perspektywy oceny. Każdy będzie doskonałym przejawem boskości, bez względu na to jak wygląda i czym się zajmuje. Nie będzie możliwości, by jedni byli lepszą, a drudzy gorszą boskością. Wszyscy zjednoczą się w jednym procesie życia. Taki system najlepiej funkcjonuje na łonie natury, w małych grupach społecznych. Przychodzi tu na myśl obraz społeczeństwa dawnych ludów Polinezji, którzy wiedli całkowicie szczęśliwe i wysoko uduchowione życie. Tworzyli oni osady, w których każdy był częścią społeczności. Każdy czuł się kochany i kochał innych. Nie było tam miejsca na uczucia gniewu, zazdrości czy smutku. Wszyscy mieli swoje własne role i spełniali się na swoim miejscu całkowicie. Każdy robił to, do czego był stworzony. Była całkowita wolność. Cały system opierał się na miłości i świadomości. Tylko taka społeczność może przetrwać.

W tym systemie nie ma ograniczeń. Każdy jest całkowicie wolny i na dodatek świadomy. Każdy robi to, co czuje. Natura wykształciła ludzi odpowiednich do każdego zajęcia. Wszyscy mają własne predyspozycje, które mogą być wykorzystane. Jeśli umysł nie rozsądzi inaczej, ciało wie, co ma robić. Wystarczy zaufać istnieniu.

W cywilizacji nowej generacji nie będzie własności. Posiadanie rzeczy jest domeną ego. Tam gdzie nie ma „Ja” nie ma też moje. Wszystkie rzeczy będą istniały, ludzie będą ich używali, jednak nikt ich nie zawłaszczy. Jakikolwiek narzędzia specjalistyczne będą wykorzystywane przez osoby, które są do tego przystosowane. Nikt inny nie będzie tego używał, bo nie widzi potrzeby. Jeśli ktoś nie potrzebuje danej rzeczy, oddaje ją. Jest tu więcej świadomości i bezinteresownej miłości niż egotycznych zachcianek. Każdy

działa dla dobra wspólnoty. Ponad ego widzi całokształt społeczeństwa i działa tak, by dla wszystkich było jak najlepiej. Zupełnie czysto i świadomie.

Nie będzie złodziejstwa, nie będzie walki o przetrwanie. Natura daje wszelkie rzeczy potrzebne do życia. Nie trzeba pracować po 12 godzin dziennie by istnieć. Przyroda jest wyposażona w mechanizmy utrzymywania życia. Nie trzeba się o nic martwić. Wszelkie dążenie do stanu lepszego, do posiadania więcej jest domeną ego. Gdy nie ma ego, człowiek rozplywa się w błogości istnienia i niczego nie potrzebuje. Nie będzie wojen, nie będzie kradzieży, nie będzie zazdrości. Wszelkie materialne rzeczy staną się narzędziami do użytku całej społeczności. Będzie panowała jedność. Jeśli każdy działa dla dobra wspólnoty i jest wypełniony miłością - akceptuje totalnie swoje istnienie. Nie potrzebuje jego rzeczy drugiego człowieka, ponieważ wie, że są drugiemu bardziej potrzebne. Wszystko wynika z głębokiego zrozumienia i współczucia.

Nie będzie religii. Będzie realne życie w boskości - tu i teraz. Religia zakłada ograniczenia i wiarę w coś oddzielnego. W cywilizacji nowej generacji nie będzie bogów czy systemów etycznych. Każdy będzie do końca świadomy istnienia jako przejawu boskości. Będzie działanie sercem i świadomością. Każdy będzie wolny. Takie życie przynosi transcendentalne szczęście i błogość istnienia. Jest to najbardziej korzystny sposób przejawiania się świadomości na ziemi.

Wydaje się to utopią. Jednak jest możliwe. Stworzenie takiej społeczności zależy od ludzi. Jeśli nastąpi przekroczenie ego i wyjście w wyższą jakość egzystencji, stworzenie takiej społeczności będzie naturalne. Będzie to naturalny proces. W miarę wzrostu świadomości dotychczasowa cywilizacja zacznie przekształcać się w moment piękna. Im więcej ludzi stanie się świadomych, tym szybciej nadejdą zmiany. Ludzkość się budzi i jest to nieuniknione. Są dwie drogi. Całkowita dezintegracja lub całkowite oświecenie.

Wybór zależy od Ciebie. Zaczynaj więc od siebie. Wybierz taką drogę, która Ci odpowiada, którą czujesz. Bądź do końca naturalny. Warto wznieść swój punkt świadomości i otoczyć nią całą ludzkość. Zauważyć jedność procesu. Wtedy po prostu działaj na miarę swoich możliwości. Nie musisz od razu robić rewolucji (choć jeśli to Twoja droga, to działaj). Nie musisz być mistrzem duchowym (choć jeśli to Twoja droga, to działaj). Nie musisz być zbawcą tego świata. Bądź po prostu przejawem miłości i działaj. Wszystko wyjaśni się samo. Nic Cię nie ogranicza. Czyń to, co jest zgodne z Twoimi odczuciami. Czyń to, co uważasz za słuszne.

Stając się świadomym, osiągając poziom zrozumienia i poczucie jedności. Kierujesz się miłością. Cokolwiek zrobisz będzie dobre. Jeśli więc masz możliwości (a każdy ma), działaj. Zaczynaj chociażby od swojej rodziny, najbliższego otoczenia. Zaczynaj od teraz. Każde Twoje działanie przyniesie odpowiedni rozdzźwięk w przestrzeni. Każdy czyn, każde słowo ma w sobie potencjał. To wszystko wpływa na wibracje Twojej

istoty. Stwórz więc wokół siebie pole miłości. Działaj czysto i świadomie. Nic Cię nie ogranicza. Dzięki Twojemu działaniu globalna przestrzeń ulega zmianie.

Jeśli spojrzeć całościowo, większość ludzi zacznie się zmieniać, cywilizacja ulegnie przekształceniu. To naturalny proces świadomości. Po czasie zagubienia przychodzi czas przebudzenia. Żyjemy właśnie w tym czasie. Rodzą się jednostki świadomości, które dostrzegają niekorzystność i zagubienie tej cywilizacji. Następuje powolne budzenie się ze snu o formie. Świadomość rozkwita na polu ludzkości. Ziemia staje się planetą miłości.



## 10.Ciało

Ciało jest częścią ducha. Duch jest częścią ciała. Te dwa bieguny tworzą jedną i spójną całość. Nie ma tu rozdzielenia. Ciało i duch składają się na jedną istotę przejawiającą się na planie życia. Cała organizacja atomów ciała jest utrzymywana przez pewną wyższą inteligencję. Tak wiele procesów zachodzących w ciele działa sprawnie i wręcz perfekcyjnie. Wszystko jest utrzymywane przy życiu, nieustannej przemianie. Pewien rodzaj boskiej świadomości powoduje przejawianie się życia. To bardzo piękne, a zarazem proste. Mimo to ciało nie przejawia się w pełni naturalnie, do czego właściwie zostało stworzone. Umysł, czyli świadomość na polu mentalnym, potrafi wpływać na materię, a dokładniej na ciało. Tu mogą pojawić się pewne komplikacje, ponieważ umysł nie działa w harmonii z boską inteligencją życia. To prowadzi najczęściej do cierpienia duchowego jak i cielesnego.

To ciało, w którym teraz budzi się świadomość, nie jest Twoje. To ciało, które w tej chwili czyta ten tekst nie należy do Ciebie (jako do egotycznego umysłu, z którym się utożsamiasz). Nie stworzyłeś go, nie ma nawet kontroli nad podstawowymi procesami, takimi jak bicie serca. To ciało żyje samo. Przyglądaj się ciału, nie ingeruj umysłu, a zobaczysz, że ciało samo przeżyje. Kiedy będzie głodne, da znać.. itp... Jest ono manifestacją rzeczywistości, dlaczego umysł tak mocno twierdzi, że to ciało jest "jego"? Na tym polega budowanie sztucznej tożsamości. Zaczyna się ono od utożsamiania się z ciałem. Świadomość, która sama w sobie jest niczym nie ograniczona, utożsamia się z ciałem, tym samym ograniczając samą siebie. Warunkuje swój punkt widzenia, przyjmuje go z pozycji jednego ciała. Ciało istnieje i jest "narzędziem", dzięki któremu świadomość może się przejawiać.

Ciało jest materialnym obrazem ducha. Jest odbiciem na planie materialnym tego, co niewidzialne. Można powiedzieć, że jest widzialną częścią duszy. Od stanu ducha zależy więc wygląd i funkcjonalność ciała. Ile to razy ciało reagowało na lęk chorobą, a śmiechem na mentalnie opowiedziany żart. Wszystko co w świecie duchowym, to i na ziemi. Nie ma w tym rozdzielenia.

Kiedy w umyśle utrzymywane są pewne vibracje, ciało modyfikuje się zgodnie z nimi. Każda myśl ma swoją vibrację. Kiedy zmienia się myśl, natychmiast zmieniają się atomy ciała. Materia reaguje bardzo spontanicznie na ruch w polu astralnym (uczuciowym) i mentalnym. Przykładowo lęk napina od razu ciało lub myśl o seksie powoduje odpowiednie reakcje. Ciało doskonale oddaje to, co jest w polu mentalnym i astralnym człowieka. Można powiedzieć, że jest ono widzialną vibracją istoty ludzkiej. Warto zauważyć, że każdy ma swoją własną, osobistą i niepowtarzalną vibrację. Każdy ma swoje własne niepowtarzalne ciało, które wyróżnia się na swój sposób. Nawet bliźniaki nie są identyczne, choć dla niewprawnego obserwatora wydają się ludzko podobne.

Myśl zmienia ciało. Im silniejsza myśl, tym silniejsza reakcja w następująca w ciele. Warto zwrócić uwagę, że myśl stworzona w umyśle przekłada się na zjawiska chemiczno-elektryczne w mózgu. Dalej transformuje się w odpowiednie funkcjonowanie ciała. Jeśli myśl trwa odpowiednio długo, ciało przyjmuje jej vibrację na stałe. Staje się jakby wypełnione daną vibracją. Stajemy się tym, o czym myślimy. Jeśli na dodatek utożsamiamy się z myślami, ciało totalnie przyjmuje do siebie dane vibracje. Totalnie jest przejawia w sobie wyobrażenia i myśli. Przykładowo widać to w postaci chorób czy niedomagań. Schorowane ciało oznacza nieuporządkowany plan mentalny i astralny. Z kolei zdrowe i pełne energii ciało odzwierciedla naturalną, boską vibrację ducha. Tu daje znać o sobie stare przysłowie - w zdrowym ciele, zdrowy duch.

### Natura ciała.

Dla ciała nic nie jest trudne. Wszystko jest doskonale proste. Ono nie widzi problemów, po prostu działa. Spontanicznie i naturalnie. Jest pełne życia. Ciało w swojej pierwotnej postaci jest totalnie czyste i wolne. Dopiero umysł wprowadza do niego niepotrzebne vibracje i ograniczenia. Dlatego wyciszając umysł, przechodzi się w przestrzeń naturalności. Jednak nie wystarczy jedno wyciszenie umysłu. Ciało jest przyzwyczajone do ciągłej walki, dlatego warto je przyzwyczaić do ciągłej swobody i naturalności. Do tego potrzeba czasu praktyki, bądź zwyczajnego aktu woli, który natychmiast zmieni vibrację całej istoty. Przydaje się codzienna praktyka „bycia w ciele”, która jest również opisana w tej książce.

Warto zwrócić uwagę na pewną prawidłowość natury - ona nie ocenia moralnie i pozwala na wszystko. Zarówno „dobrzy” jak i „źli” ludzie mogą mieć zdrowe ciało i być w nim bosko naturalni. Ważne, że nie stawiają oporów swoim wyborom i swojemu życiu. Ciało jest wtedy naturalne i rozluźnione. Nie ma mentalnych sprzeczności, czy astralnych mocnych uczuć. Nic nie przeszkadza cielesnemu pełnemu przejawianiu.

Nieważne co się robi, jeśli robi się to z czystym sercem i lekkością - robi się w zgodzie z naturą, czyli boskością.



Inną sprawą jest to, że robiąc niekorzystne rzeczy, zawsze w ruch pójda uczucia winy, lęku, nienawiści, które odłożą się w ciele w postaci napięć. To już staje się niekorzystne, ponieważ znacznie ono chorować.

O wiele łatwiej jest mieć czyste ciało i umysł robiąc rzeczy powszechnie uważane za dobre. Jednak to nie jest regułą. Przede wszystkim dlatego, że „dobre” w dzisiejszej cywilizacji wcale nie oznacza naturalne dla człowieka. A przecież naturalność jest podstawą w przejawianiu boskości. Naturalność jest pierwotnym stanem ciała, kiedy to w pełni przejawia siebie i wypełnia przestrzeń bez oporów.

Podstawowym kryterium wyboru działania okazuje się intuicyjne odczucie, co się powinno robić. Jeśli coś Ci nie służy ciału, nie rób tego. Jeśli coś Ci nie smakuje, nie jedz tego. Ciało doskonale wie, co dla niego dobre i dopóki nie zagłuszysz intuicyjnego przewodnictwa umysłem, nic Ci nie zaszkodzi. Twoja vibracja będzie naturalna i ciało będzie się przejawiało w pełni swojej boskości. Jednak zanim to się urzeczywistni, warto uwolnić ciało od zbędnych przeszkód w postaci napięć i oporów.

Każda najmniejsza myśl, uczucie czy przekonanie ma swoją własną charakterystyczną wibrację energetyczną. Ona to właśnie organizuje ciało materialne w ściśle określony sposób. Wszystkie niewłaściwie przekonania nabyte w dzieciństwie mają swoje odłożenie w ciele. Każde ważne dla nas zdarzenie wpływa bardzo na przejawianie się ciała. W młodości ciało przejęło więcej lub mniej ograniczeń i napięć. Częściowo od swoich rodziców, nauczycieli, czy tych, którzy stanowili jakiś autorytet. Wszystkie wzorce zachowań dziecko przejmuje od innych. Za tym idą wszystkie reakcje, napięcia, sposoby zachowania i światopogląd. To wszystko jest uwarunkowane i nieświadome.

Warto zwrócić dogłębnie uwagę na swoje ciało. Można zauważyć większe lub prawie niewyczuwalne napięcia. Można też wyczuć słabszy lub silny przepływ energii. To wszystko co dzieje się w Twoim ciele jest obrazem Twoich myśli. Stanowi to całość istoty, którą jesteś. Każde napięcie, czy zaburzona aktywność energetyczna, ma swoje źródło w przeszłych zdarzeniach czy podjętych decyzjach. Na dodatek decyzje te były najczęściej podejmowane w młodości, kiedy jeszcze nie było takiej świadomości i niewiadomo było co jest korzystne. Proces wychowawczy zabija naturalność. Każę się ograniczać, by wpasować się w społeczność. Dziecko przechodzi bunt, by później stać się dorosłą maszyną, działającą w tej cywilizacji. W miarę oddalania się od naturalności, cierpienie przybiera w siłę. Warto sobie to uświadomić.

Skoro wiadomo, że wszystkie rzeczy kryją się w ciele, można coś z tym zrobić. Przede wszystkim warto przyjrzeć się swemu ciału. Co ono w sobie ma? Jakie programy kierunkują jego działanie? Na pewno boski program przemiany, który utrzymuje ciało przy życiu - oddech, serce, wszelkie procesy. Prócz tego w ciele działa wiele programów sztucznie wprowadzonych przez umysł. Z czego większość tych programów jest nieświadomych.

Umysł lata po najróżniejszych rzeczach całymi dniami, jednak rzadko świadomość jest nakierowywana całkowicie na ciało. Dlatego można powiedzieć, że ciało jest częścią nieświadomą człowieka, a wszystkie wyuczone procesy ciała kontynuują swoją pracę samoistnie. Nieważne czy są korzystne, czy niekorzystne. Ciało się nie pyta co wykonywać, tylko wykonuje nadane zadanie. Jeśli przyjmie myśli powodujące napięcie, będzie napięte. Można to zmienić, dostrajając myśli do wibracji spokoju i błogości. Wtenczas ciało się zreorganizuje i nauczy się nowego schematu działania, tym razem o wiele korzystniejszego.

Ciało daje swoje znaki. Najczęściej poprzez ból, ale i przez cudowne wibracje radości czy miłości. Kiedy ciało się odzywa, warto zwrócić na nie uwagę. Poczuc to co się w ciele dzieje. Nie oceniać, nie krytykować, nie rozmyślać, tylko poczuć. Całym sobą.

### Czucie ciała

Pierwszą rzeczą, jaką można zrobić jest próba wycucia swego ciała od wewnątrz. Warto wiedzieć co jest w tym polu. Przecież to Twój dom, Twoja świątynia. Warto wiedzieć co tam jest. Usiądź więc w spokoju, tak aby niepotrzebne zdarzenia z zewnątrz nie zakłócały myśli i nie odwracały uwagi. Wybierz miejsce ciche i bezpieczne. Zarezerwuj też przestrzeń czasową, tak aby się nie poganiać i nie śpieszyć. Weź kilka głębokich oddechów. To pobudzi energię w Twoim polu. Jeśli chcesz, możesz też przed medytacją zrobić kilka ćwiczeń rozciągających, tak by odświeżyć energię w poszczególnych częściach ciała.

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Teraz skup świadomość na dłoniach. Poczuj energię w palcach i środkowych częściach dłoni. Nie myśl o kształcie dłoni, nie wyobrażaj sobie nic, tylko czuj tą energię. Zauważysz, jak delikatnie wibruje. W miarę ćwiczeń odczuwanie energii będzie intensywniejsze.

Następnie skieruj świadomość na klatkę piersiową. Od razu czuć oddech. Poczuj serce. Poczuj ruch, poczuj wspaniałą wibrację życia. Działa samo, kierowane przez wyższą inteligencję. Poczuj tą energię.

Dalej możesz skupiać się na pozostałych częściach ciała. Być może niektóre zwrócą Twoją uwagę od razu. Niech świadomość się tam przeniesie. Najważniejsze jest tu świadome czucie ciała od wewnątrz.

Kolejnym krokiem jest poczucie ciała jako całości. Obejmij świadomością każdą część Twego ciała. Na początku może to być trudne, ponieważ nie znasz części ciała. Dlatego na początek łatwiej jest czuć pojedyncze części. Kiedy jednak uda Ci się objąć świadomością całe ciało, staniesz się jednym polem energii. Będzie tam światło.

Będziesz wtedy świetlistą istotą, otuloną świadomością istnienia. Wszystkie procesy ciała wyjdą na światło dzienne. Będziesz świadomy swego wewnętrznego pola.

Po pewnym czasie będzie łatwo Ci wyczuć ciało od wewnątrz. Wtedy możesz je obserwować w każdej chwili, a szczególnie wtedy, kiedy otaczają Cię trudne sytuacje i ciało reaguje stresem lub innymi wyuczonymi programami. Wtenczas wejdź w swoje ciało, zobacz co się w nim dzieje. Takie uświadomienie sobie (zobaczenie i zrozumienie) ruchów energii w swoim polu daje wiele korzyści. Przede wszystkim daje wybór, czy nadal trwać przy niekorzystnych programach, czy zmienić wzorec postępowania. W tym najkorzystniejszym wzorcu jest totalne rozluźnienie, czystość i swoboda cielesna przy każdym działaniu.

Zauważenie energii w ciele daje też jedną bardzo znaczącą rzecz. Widzisz że to co się dzieje w ciele nie jest Tobą. Emocja przychodzi, poczym odchodzi. Przepływa przez ciało. Nic Ci właściwie nie robi, nie jest groźna. Wystarczy ją świadomie poczuć. Zrozumieć, poczym sama zniknie. Jest to całkiem naturalne. Ważne by nie kierować strumienia myśli na daną emocję, ponieważ myśl zacznie ją utrzymywać. Umysł zacznie rozmyślać o tej emocji i sytuacjach z nią powiązanych. Tym samym utrzymuje w ciele jedną wibrację, utożsamia się z nią i w rezultacie cierpi. Zupełnie niepotrzebnie.

Kiedy będziesz ponad emocjami i wyuczonymi ruchami ciała. Kiedy uświadomisz sobie, że myśli nie są Tobą, wyjdiesz w czystą przestrzeń życia. Ciało stanie się całkowicie naturalne i pełne energii. Zacznie przejawiać się w pełni. Wystarczy tylko na to pozwolić. Wejść w tą przestrzeń boskości, gdzie życie płynie samo. „Żyć życiem, tak jak ono żyje swoim własnym życiem” powiada przysłowie Taoizmu. Zawiera się w tym głęboka prawda naturalności.

Kolejnymi krokami w medytacji mogą okazać się wizualizacje pełni naturalności ciała. Kiedy obserwujesz swoje ciało od wewnątrz. Pozwól mu się rozprzestrzenić, pozwól mu działać, rozkwitać w pełni, tak jak tylko chce. Zupełnie bez oporów i ograniczeń. Niech ciało oddycha pełnią rzeczywistości, niech wypełnia całą przestrzeń. Niech istnieje totalnie, bez przeszkód. Kiedy tak siedzisz w medytacji, siedź całym ciałem. Pozwól by ciało siedziało samo tak jak chce. Niech kieruje Tobą naturalność cielesna i zawarta w niej boska inteligencja.

Warto zauważyć, że droga ciała nie jest podążaniem za instynktem. Kiedy przyjdą pragnienia, pozwól im przejawiać się całkowicie. Niech pragnienia wypełnią całe ciało, niech drży... a świadomość niech obserwuje. To głębokie wejście w ciało pozwala obserwować pragnienia nie utożsamiając się z nimi. Umysł schodzi wtedy na bok. Zostaje tylko ciało, którym jesteś.

### Zauważanie napięć

Kiedy wchodzisz w medytację cielesną, świadomość wypełnia ciało. Jednak to, co czujesz może nie być niczym nadzwyczajnym. Właściwie czucie ciała od wewnątrz

może wydać Ci się dość zwyczajne i właściwie nijakie. Możesz nic nie wyczuć, a to tylko dlatego, że jesteś przyzwyczajony do swego ciała tak, że wszelkie napięcia i dewiacje są dla ciała normalne. Tu warto wejść w głębszą medytację - bez ciała. Skieruj więc świadomość na światło, zapomnij o ciele. Niech wszystkie zmysły znikną, niech będzie sama światłość. Nie ma Ciebie, jest światłość. Myśl tylko o światłości, stań się światłem - formą bez materii. Poczuj powrót świadomie do swego medytującego ciała. Rozgość się w nim, jako światło wypełnij jego każdy zakątek. Przyjrzyj się, to przecież Twój dom. Poczuj ciało na nowo, całkiem świeżo i jasno. Wtedy wszystkie nieświadome napięcia, trwające przez dłuższy okres staną się widoczne. Co już jest połową sukcesu w uwolnieniu się od nich.

Ciało jest odzwierciedleniem mentalnych przekonań i uczuć. Jest wiele przekonań, które nakładają się na ciało sprawiając, że nie przejawia się ono w pełni. Wszelkie delikatne przekonania o zagrożeniu, ciężkości tego świata, bezsensu, wszelkie zdenerwowanie - to wszystko jest tłem, na którym przejawia się ciało. Tworzy to lekkie napięcia, czy uciskania. Jest to szczególnie trudne do zauważenia, ponieważ te przekonania są dla nas naturalne i prawdziwe. Wizja świata jest taka, a nie inna. Ciało przejawia się tak, a nie inaczej. Wydaje się, że te lekkie napięcie, lekki irytujący szum ciała jest naturalny, ponieważ nasze przekonania wydają się naturalne i prawdziwe. Mimo to nie są prawdziwe, a tym bardziej naturalne.

Od nich też da się uwolnić. Przede wszystkim uświadomić sobie te przekonania i nie utożsamiać się z nimi. Zauważyć, że są one tylko iluzją, wymysłem umysłu, który nałożył na rzeczywistość swój obraz. Na nieszczęście obraz ten spowodował niekorzystne spięcia w ciele. Warto to wszystko puścić, zauważając, że to tylko wymysł. Wszelkie przekonania i wyobrażenia o świecie nie są prawdziwe i nigdzie tak naprawdę ich nie ma. Przyroda i wszechświat są nadzwyczaj czyste. Nie ma tam przekonań, nie ma ograniczeń czy błędnych wyobrażeń. Tylko w naszym ciele. Po co je trzymać? Nie dość, że te wyobrażenia nie są prawdziwe, to jeszcze ograniczają przejawianie się naturalności.

Tak więc puść wszelkie myśli o świecie, o sobie, o Twoich zadaniach, o Twoim stanowisku, o pracy, o pozycji społecznej, o twojej winie czy zemście - to wszystko są wymysły, które skutecznie ograniczają i przygniatają boskie ciało. Nie są naprawdę potrzebne, a wręcz utrudniają ciału sprawę, przeszkadzając żyć. Wydaje się, że wtedy stracisz wszystko. Prawdę mówiąc dopiero wtedy zaczniesz żyć. Umysł nie będzie przeszkadzał w życiu, tym samym ciało będzie wolne od wszelkich napięć.

### Puszczanie napięć.

To co zauważysz w medytacji, może czasem Cię zdziwić. Przyjrzyj się każdej części ciała, czując ją. Niektóre części ciała mogą być napięte. To tu warto poświęcić

więcej uwagi. Obserwuj te napięcia. Wejźdź w nie całkowicie. Bądź ich świadom, zobacz je. Czasem zdarza się, że można napięcie ujrzeć mentalnie, jako pewną formę kolorów czy kształtów. Poznaj to napięcie. W końcu cały czas je nosisz w sobie, więc chociaż warto je poznać.

Kiedy przeniesiesz swoją świadomość na napięcie, poproś ciało by pokazało Ci przyczynę tego napięcia. Poczuj tą energię. Ma ona specyficzną wibrację. Odnosi się do jakiegoś zdarzenia, czy osoby z przeszłości. Ciało przypomni i pokaże Ci przyczynę. Zrozum ją, zrozum swoją reakcję. Kiedy sobie uświadomisz, że nie trzeba trzymać w swoim polu tego napięcia i że jest ono niekorzystne, wtedy napięcie osłabnie. W zależności od przypadku, może to być przebaczenie, uświadomienie sobie natury lęku, zaniechanie niekorzystnych działań na rzecz zdrowego i łatwego życia... Czynnikiem najważniejszym jest tu świadomość. To ona uwalnia od wszelkich napięć.

Wszelkie blokady w ciele mają swoje źródła z dawnych zdarzeń. Każde zdarzenie niesie jakiś potencjał energii. Kiedy jest ona duża, może pozostawić trwałe zmiany w ciele. Może się zablokować i zapychać ciało. Przykładowo przeżyty szok powoduje permanentne napięcie mięśni karku. Warto się od tego uwolnić.

Najłatwiej uświadomić sobie, jakie zdarzenie spowodowało daną blokadę. Podczas takiego uświadomienia sytuacja jest widoczna szerzej. Wokoło przypomnianego zdarzenia jest więcej przestrzeni. Energia zaczyna płynąć inaczej. Im bardziej człowiek uświadomi sobie blokadę i zdarzenie, które ją spowodowało, tym większe nastąpi uwolnienie. Energia zacznie znów przepływać swobodnie.

Warto świadomie przyjrzeć się swoim poglądom na świat i rzeczywistość. Wszystkie te rzeczy są wymysłem nieoświeconego umysłu i przynoszą więcej szkody niż pożytku. Przede wszystkim warto uświadomić sobie, że wszelkie myśli i odczucia odnoszące się do Twego życia i świata wpływają na sposób Twego przejawiania się. Jesteś tym, czym myślisz, że jesteś. W naszej cywilizacji jest wiele myśli destruktywnych, które tylko utrudniają życie i wprowadzają niepotrzebne napięcia do ciała. Przykładowo wiele napięć jest związanych ze słowem „muszę”. Każdy coś musi, każdy musi być najlepszy, musi się starać, musi pracować, musi być taki i owaki. To jest typowy przykład wyobrażenia o sobie, które wprowadza do ciała napięcie. Człowiek chce sprostać sytuacji, napina się, by lepiej działać, by być zawsze w gotowości. To wszystko dzieje się bardziej nieświadomie, jednak wpływa bardzo mocno na ciało. W tym przypadku w postaci stresu.

Uwolnić się od tego jest stosunkowo prosto. Używając medytacji cielesnej, odkryć swoje ograniczające wyobrażenia i uświadomić sobie ich iluzoryczną naturę. Wtedy to przestaną wpływać na nasze ciało, ponieważ przestaniemy się z nimi utożsamiać. Te wszystkie wyobrażenia opadną z ciała jak niepotrzebny kurz.

Uświadomić znaczy zobaczyć całość - przyczynę i skutek.

Czasem zdarzy się tak, że ciało nie chce przypomnieć zdarzenia. Jeśli nie kojarzysz napięcia z żadną specyficzną wibracją, wtenczas rozluźnij świadomie to miejsce. Otocz je świetlistą i ciepłą energią miłości. Niech to napięte do tej pory pole stanie się bezpieczne i swobodne. Posiedź tak chwilę, poświęcając uwagę zranionemu miejscu w ciele. To daje doskonałe rezultaty lecznicze.

### Wolność ciała.

Podstawowymi programami cierpienia, są właśnie programy z dzieciństwa - Kiedy nie dostajemy tego, czego chcemy. Tak naprawdę jest to iluzja ego, bo wszystko od wszechświata dostajemy. Tylko problem w tym, że nie żyjemy w chwili obecnej i nie potrafimy tego dostrzec.

Drogą świadomości można dostrzec swoje wzorce reagowania na dane sytuacje i uwolnić się od nich. W momencie uświadomienia, zobaczenia danego nawyku, staje się on pozbawiony mocy. Przyzwyczajenie zmienia się, ustępuje świadomości. Obserwując swoje odczucia, swoją podświadomość, dochodzi się najczęściej do zdarzenia pierwotnego, które zapoczątkowało niewłaściwy program. Wtedy doznaje się wglądu w przyczynę i skutek. Jest to potężne narzędzie uwalniające.

Całe cierpienie jest zapoczątkowane jest poczuciem oddzielenia od reszty. Zagubienia w iluzjach. To z tego pierwotnego poczucia oddzielenia wywodzi się niezaspokojenie (nie dostawanie tego, czego chcemy). Jest to podstawowym źródłem bólu i lęku ludzkości. Jest przyczyną wszelkich pozostałych negatywnych uczuć. Gdyby nie było poczucia oddzielenia nie było by lęku. Kiedy nie ma lęku, nie ma spieć, nie ma niedostatku, nie ma cierpienia.

Warto zauważyć, że ciało nie jest oddzielone od wszechświata. Stanowi jego część i doskonale współgra. Samo w sobie działa naturalnie i swobodnie. Warto się z tym ruchem zsynchronizować. Nie obciążać ciała. Warto złączyć się z powrotem z naturalnością. Być częścią wszechświata.

Kiedy uwolnisz się od większości blokad i nieświadomych napięć, uniezależnisz się od nich poprzez zaprzestanie utożsamiania się z nimi. Zobaczysz, że to wszystko to tylko wymysły na polu mentalnym wydadzą Ci się śmieszne i całkiem niepotrzebne. Puścisz to wszystko. Ciało odetchnie z ulgą, rozkwitnie jak kwiat. W pełni radości i naturalności. Stanie się wolne od całego natłoku cywilizacyjnych ograniczeń. Nie oznacza to wcale, że staniesz się odludkiem. Nadal będziesz mógł robić to, co robisz. Być sędzią, czy sprzątaczem. Wszystko jedno, ponieważ ciało nie będzie tym

obciążone. Możesz robić wszystko z lekkim i jasnym ciałem. Nie będzie podświadomego przygnięcia czy napięcia. Wszystko będzie swobodne. Każdy Twój czyn będzie jasny i lekki, ponieważ ciało będzie wolne. To jest naturalne przejawianie się boskości. Bez zbędnych ograniczeń ze strony myśli i niewłaściwych przekonań. Ciało będzie swobodne, a duch będzie czysty. Nastanie jasność i świadomość.

## Ruch emocji

Emocje, każdy je ma, każdy wie też czym one są. Nic wielkiego. Większość ludzi lubi się emocjonować. Lubi silne emocje. Dlatego chodzą do kina, dlatego uprawiają sporty ekstremalne. Jest to takie emocjonujące. Z drugiej zaś strony niektórzy przed nimi uciekają. Nie chcą żadnych silnych emocji, szczególnie gdy te emocje są związane z innymi ludźmi. Czasem są one tak wielkie, że utrudniają swobodne życie. Niekтары nie mogą sobie z nimi poradzić. Warto wiedzieć czym są emocje i uczucia.

Obserwując swoje ciało można dojść do wniosku, że emocje są pewnym rodzajem energii. Mają one różne wibracje - różne jakości. Emocja jest ruchem energii zapoczątkowanym przez umysł. Skutkiem tego ruchu są fizyczne zmiany w chemii ciała. Emocje są typowym odczuciem cielesnym i są bardzo ważnym czynnikiem w życiu człowieka. Nie są ani przekleństwem, ani błogosławieństwem, są one naturalne dla istot żywych.

Ruch emocji odbywa się na planie astralnym. Jest to plan wszelkich energii tworzących uczucia i wyobrażenia. Jest on zazwyczaj podświadomy i spowodowany wyuczoną reakcją. Czasem po prostu niektóre zdarzenia, czy osoby wywołują w ciele emocje. Czasem jest to gniew, rozdrażnienie, a czasem jest to lęk, czy też zauroczenie.

Emocje wpływają na postrzeganie rzeczywistości. Jeśli człowiek utożsamia się z emocjami, świadomość ogranicza się wtedy do punktu widzenia emocji. Zamiast widzieć w sobie tą energię, człowiek cały się w niej zatracza. Staje się emocjami. Cała świadomość popada w pewne zamroczenie i wręcz hipnotyczne działanie. Człowiek nie widzi obiektywnie świata, całkowicie pogrąża się w emocji. Dlatego emocje stają się w pewnym momencie niebezpieczne. Człowiek może stracić panowanie nad sobą i stworzyć cierpienie, popadając w wir mocnych emocji. Warto być świadomym co dzieje się w ciele.

Emocje same w sobie są naturalnym ruchem chroniącym istoty żywe przed śmiercią. Gdyby nie było tego mechanizmu, wszelkie zwierzęta niczego by się nie bały, tym samym natura by nie przetrwała. Proces ewolucji mógłby się zakończyć na jednym gatunku. Na szczęście natura wytworzyła mechanizm „chronienia życia”. Tym jest mechanizm emocji. Dzięki niemu zwierzęta omijają zdarzenia, które mogą przerwać ich rozwój. Wszystko nadal trwa. Kiedy ptak widzi nadchodzącą istotę, ucieka. Chroni swoje istnienie możliwie najdłużej. Czuje pewnego rodzaju lęk, który jest informacją zachowania życia.

Emocje są naturalnym ruchem, jednak w przypadku człowieka powstały wielkie zniekształcenia w działaniu tego mechanizmu. Istota ludzka z reguły nie musi się bać śmierci. Aktualna cywilizacja jest w miarę bezpieczna. Jednak mechanizm emocji został przekształcony przez umysł. Na tą chwilę emocje mogą powstawać przy każdym zdarzeniu zinterpretowanym przez umysł jako niebezpieczne. Tym samym człowiek może czuć paniczny strach przed czymś, co nie jest bezpośrednim zagrożeniem życia. Można zatracać się w emocjach, które są zapoczątkowane samym umysłem.

Umysł nakłada iluzje i interpretacje na dane zdarzenia. Każde ciało tworzyć najróżniejsze emocje odpowiednio do pojawiających się rzeczy. Tak wyuczone ciało reaguje emocjami automatycznie. Widząc lekarza może się uruchomić podświadomy program generujący energię lęku. Dalej już tylko krok od utożsamiania się z tą energią. Człowieka wypełnia lęk, poczym człowiek tworzy cierpienie, ponieważ stan lęku jest niemiły.

Uświadamiając sobie naturę emocji, można się od nich uwolnić. Wyjść świadomością poza stany emocji. Warto zauważyć, że emocje są ruchem w ciele. Nie są Tobą. Przepływają tylko przez ciało, poczym się kończą. Nie jest to nic strasznego. Kiedy świadomość wchodzi w stan obserwacji, potrafi dostrzec naturę emocji. Potrafi zobaczyć, że emocje same w sobie nie są groźne i nie mogą zaszkodzić. Są sztucznym tworem, który jest wygenerowany przez wyuczone ciało. W chwili obserwacji nie ma utożsamiania się z emocją. Widzi się tą energię i pozwala jej trwać. Poczym emocja sama minie.

Lęk staje się całkowicie bezpiecznym uczuciem. Może on trwać w ciele, co nie ma różnicy, ponieważ świadomość sama w sobie jest bezpieczna. Ciało ma prawo się bać, ponieważ jest tak wyuczone. Jednak świadomość nie musi utożsamiać się z tym lękiem. Jeśli w Twoim ciele pojawił się lęk - w porządku. Niech będzie. Obserwuj go. Zobacysz, że jest on bezpieczny i nieszkodliwy. Jest tylko ruchem energii. Ty jesteś wolny i niezależny. Warto to sobie uświadomić.

Wolność od wszelkich lęków czy mocnych emocji może powstać w momencie uświadomienia sobie ich przyczyny. Warto obserwować swoje uczucia i emocje, zauważając w sobie ich źródło. W większości wypadków źródłem są zdarzenia i decyzje podjęte w dzieciństwie. Kiedy świadomość dogłębnie obserwuje daną emocję, mogą pojawić się wspomnienia. Wtedy to może się przypomnieć pierwsze zdarzenie, które zapoczątkowało ten ruch emocji. Od tej pory emocje powtarzały się podświadomie, kiedy tylko w rzeczywistości pojawiały się elementy podobne do pierwotnego zdarzenia. Mówiąc krótko, ciało zapamiętało, że przy pewnych zdarzeniach ma reagować emocjami.

Warto sobie uświadomić swoje reakcje. Samo uświadomienie jest połową sukcesu w uwolnieniu. Drugą połową jest wprowadzenie w podświadomość pozytywnej



reakcji. Zamiast lęku, można nauczyć ciało, by zawsze było stabilne i swobodne. Prawdziwa wolność przychodzi wtedy, kiedy żadne zdarzenie zewnętrzne nie wpływa na stabilność wewnętrzną człowieka. Wtenczas świat zewnętrzny jest totalnie bezpieczny. W świadomości panuje spokój i jasność. Nawet kiedy w rzeczywistości zewnętrznej dzieją się zdarzenia chaotyczne, świadomość może lekko i czysto je obserwować, nie utożsamiając się z nimi. Wtedy każde zdarzenie jest boskim ruchem, który po prostu istnieje. Nic nie jest w stanie wytworzyć niskowibracyjnych energii w ciele. Nic nie jest w stanie stworzyć cierpienia. Jest to stan całkowitej niezależności i wolności. Wtedy zaczyna się życie.

## Nalóg

Wiele osób w aktualnej cywilizacji trwa we wszelkiego rodzaju nałogach. Staje się to problemem na masową skalę. Dotyczy on ludzi zarówno młodych jak i starszych, o najróżniejszych poziomach społecznych. Warto wiedzieć, czym jest nałóg i jakie są możliwości wyjścia.

Nałóg jest przyzwyczajeniem ciała do pewnych wibracji. Jest pewnym przestawieniem energetyki ciała. Przyzwyczajeniem do innego funkcjonowania, do tego stopnia, że ciało nie umie żyć bez pewnych substancji chemicznych. Nawet jeśli jest to niekorzystne, ciało pragnie tego, ponieważ jest przyzwyczajone.

Podświadomość widzi w nałogu pewne korzyści, które wydają się większe niż szkody spowodowane przez nałóg. Warto to zauważyć i zapytać samego siebie, co mi daje to przyzwyczajenie? Takie pytanie, postawione szczerze, może wyzwolić z całego przywiązania.

Warto zauważyć, że świadomość sama w sobie nie potrzebuje używek (czy jakiegokolwiek innej formy nałogu). Świadomość niczego nie potrzebuje, istnieje sama z siebie. Jest światłem. Można powiedzieć, że prawdziwy Ty nie potrzebuje niczego. Dlaczego więc umysł wyuczył ciało, że czegoś potrzebuje? Wystarczy spojrzeć na naturę umysłu i jego iluzje.

Na początku nałogu umysł zauważył pewne korzyści. Mogły być to korzyści chwilowej przyjemności cielesnej, korzyści społeczne (akceptacja w gronie kolegów) lub korzyści mentalne takie jak chwilowe uwolnienie się od „problemów tego świata”. Zawsze jest jakaś początkowa korzyść, którą umysł dostrzega. Gdyby było inaczej, nikt

by nie wybrał nałogu. Dostrzeżenie pierwotnej korzyści jest wielkim krokiem do uwolnienia.

Wielu ludzi popada w nałogi rodziców. Jest to również podświadomy mechanizm dostrajania się do pewnych wibracji i powtarzanie „jedynego możliwego scenariusza życia”. Wszystko to zostało przejęte od rodziców. Po prostu zostali nauczeni jak się uzależniać. Warto być świadomym, jakie uwarunkowania zostały przeniesione od rodziców i dlaczego zostało to przejęte. Często się zdarza tak, że dzieci alkoholików po prostu nie znają innej rzeczywistości, znają tylko nietrzeźwość. Po prostu nie istnieje dla nich inna możliwość, jak tylko popadnięcie w nieprzytomne stany ucieczki od rzeczywistości. W takim wypadku warto zmienić swój punkt widzenia. Dostrzec inne możliwości przejawiania się i po prostu świadomie wybrać inne życie. Nie jest to takie trudne, nie jest też łatwe. Wszystko zależy od woli osoby.

Większość nałogów ogranicza świadomość. Dzięki zmianie chemicznej ciała, świadomość staje się zachwiana i zmienia swój punkt widzenia. Zmienia się postrzeganie. Świadomość może wpadać w stan całkowitego ośpienia lub wyższej wrażliwości. Oba stany są nienaturalne i na dłuższą metę powodują anomalie.

Najczęstsze nałogi dotyczą ośpienia świadomości. Takie rzeczy jak alkohol, czy papierosy, a nawet w pewnym stopniu herbata, powodują ośpienie i pewnego rodzaju nieczułość. Świadomość zostaje przyćmiona, człowiek staje się nieprzytomny, a do akcji wkracza ciało. W momentach silnej nietrzeźwości nad człowiekiem biorą górę podświadome programy. Wszelkie blokady mentalne puszczają, a raczej nie są zauważane, ponieważ świadomość schodzi z poziomu mentalnego (myśli), do poziomu astralnego (uczuć). Przy takim ograniczeniu świadomości człowiek staje się bardziej zwierzęcy. Ciało przejmuje kontrolę, a świadomość totalnie się z tym utożsamia. Nie ma już obserwacji i świadomego istnienia. Człowieka ogarnia całkowita nieświadomość.

Świat w takich momentach może wydawać się prosty. Tak się dzieje faktycznie, ponieważ ograniczona zostaje umiejętność myślenia. Pole mentalne człowieka jest nieczynne. Umysł nie ma jak tworzyć problemów. Jest to stan chwilowo przynoszący ulgę. Jednak każde ograniczenie świadomości jest niekorzystne. Opadanie do stanu zwierzęcego (bez umysłu), jest ruchem przeciwnym do ewolucji. Nie jest to naturalne, dlatego po nietrzeźwości zawsze przychodzi kac. Co więcej, ponowne uruchomienie pola mentalnego sprawia, że ludzie oceniają swój stan i swoją rzeczywistość. Wchodząc znów w swoje stare iluzje, czując się źle z powodu kaca, często popadają w stan podobny do depresji. Stan ten próbują przerwać schodząc znów w nieświadomość - pijąc więcej alkoholu. To błędne koło.

Wyjściem z tego okazuje się zmiana punktu widzenia, jednak nie cofnięcie świadomości, ale przesunięcie ku górze. Nie popadanie w nieświadomość (często jest to ucieczka, np. w nałóg), tylko uświadomienie sobie na czysto rzeczy. Wystarczy zauważyć, że świat jest naprawdę inny, niż do tej pory się zdawało. Dostrzec jego

piękne strony w taki sposób, że ucieczka od świata staje się niepotrzebna. Po co uciekać od czegoś, co jest tak wspaniałe? Wystarczy zmienić swój punkt widzenia.

Na początku jest to trudne, ponieważ ciało przybrało określone wibracje. Przyzwyczało się do takiego, a nie innego świata. Nie widzi innego świata, dlatego nie widzi potrzeby zmiany zachowania. Nie zmienia swoich wibracji i nadal trwa w nałogu. Jeśli sytuacja jest trudna i nie można wyjść z nałogu poprzez akt woli, warto użyć afirmacji. Afirmacje potrafią skutecznie zmienić punkt widzenia, tym samym zmienić rzeczywistość. Ciało zmieni swoje wibracje, wychodząc z nałogu. Tworząc afirmacje warto znać swój problem. Wiedzieć dlaczego trwam w nałogu, jakie mi nałóg przynosi korzyści. Jeśli przyczyną jest „zły świat wokół”, warto sprawić, by świat stał się dobry. Warto zacząć dostrzegać w nim piękno, sens, korzyść, radość i miłość. Stworzyć odpowiednie afirmacje i z nimi pracować.

Tylko Ty wybierasz, jak wygląda Twoja rzeczywistość. Jeśli chcesz trwać w swoim starym punkcie widzenia, spotykać się z tymi samymi ludźmi, brać udział w tych samych zdarzeniach, oglądać te same rzeczy - Twoja wibracja się nie zmieni. Nadal trwasz w energiach zmuszających Cię do nałogu. Jeśli chcesz się wydostać, zmień całościowo swoją przestrzeń. Wyjdź z tego totalnie. Zmieniając gruntownie swoje nastawienie do rzeczywistości zmieni się cała wibracja rzeczywistości. Wszystko może stać się inne - piękne i przynoszące szczęście. Wtenczas jakikolwiek nałóg nie jest potrzebny.

Dostrzegając niekorzystność nałogu, na czysto i przytomnie, traci on na swojej mocy. Widząc świadomie skutki nałogu staje się on niepotrzebny. Świadomość wyraża wtedy wolę wyjścia. Już go nie potrzebuje, ponieważ nie jest on korzystny. Nie musi tu być rozmyślanie umysłowe. Po prostu wystarczy poczuć, że jest to niekorzystny proces. Uświadomić sobie całym ciałem skutki nałogu. Jest to moment wyzwalający. U niektórych może działać o wiele skuteczniej niż afirmacje. Jednak jeśli wola nie jest tak silna, warto postawić na techniki afirmacyjne, które sukcesywnie i powoli wprowadzają zmiany.

Większość rzeczy nieświadomych staje się nałogami. Każde popadnięcie w rutynę i automatyzm staje się nałogiem. Oglądanie telewizji, granie w gry, słuchanie radia, nawet konieczność spotykania się z ludźmi, czy gadatliwość. Wszędzie tam, gdzie jest nieświadomość i przywiązanie istnieje nałóg. Czasem całe życie może być jednym wielkim nałogiem - praca, sen, przyjaciele. Nic więcej, nic mniej. Cały proces staje się martwy. Życie staje się nałogowe. Powstaje wielkie przywiązanie do aktualnego stylu życia. Kiedy się komuś powie, żeby nagle zmienił swój styl życia, nie zrobi tego. Jest nieświadomy przywiązany do aktualnych wibracji. Wielu ludzi tej cywilizacji stworzyło z życia ciąg nieświadomie powtarzanych czynności. Na szczęście nie wszyscy.

Warto być świadomym procesów zachodzących w ciele. Warto zauważyć swoje nałogi i uwolnić się od nich. Zmienić swoją wibrację, zmienić punkt postrzegania na korzystniejszy. To nadal jest Twój wybór.

## Kochać swoje ciało

Wiele szkół rozwoju duchowego wskazuje drogę miłości. Jest to bardzo pozytywne zjawisko i przynosi wiele korzystnych skutków. Szczególnie widać to na przykładach osób cierpiących, które dzięki pracy z afirmacjami i wizualizacjami osiągają stan akceptacji i miłości. Zaczynają kochać niegdyś znieawidzone ciało, a życie ich wypełnia się miłością i światłem.

Proces ten jest bardzo prosty. Wystarczy przekonać się (np.: za pomocą afirmacji), że moje ciało, jest ładne, miłe, daje mi wiele korzyści, dzięki niemu przejawiam się radośnie w świecie. Tym samym następuje otwarcie się na energię miłości i akceptację. Podczas afirmacji myśli przybierają odpowiednie wibracje, które określamy mianem pozytywnych. Samo słowo „kocham siebie” wypowiedziane z odpowiednią wibracją dostraja energie w ciele do poziomu wyższych wibracji. Zajmując się długo praktyką afirmacyjną, ciało przyzwyczaja się do wibracji tych pozytywnych energii. Jest to bardzo prosty proces.

Warto jednak zwrócić uwagę na dwie rzeczy.

Po pierwsze czy to co nazywamy miłością, jest tą najwyższą, boską miłością? Jak zdefiniować w ogóle miłość? Niektórzy mówią, że miłość jest jedna, a wszystko jest miłością. Jest to prawda, jednak każdy może odczuwać na swój sposób. Zależnie od tego, jak wyobraża sobie to uczucie i co o nim myśli. Dlatego afirmacje przyniosą skutki odpowiednio do jakości myśli, z jakimi były mówione.

Nie jest to nic złego, czy nienormalnego. Po prostu afirmując, zawsze wykreuje się w sobie to, co jest się w stanie wyobrazić. To i dokładnie to. Dlatego podczas afirmacji warto podążać za najbardziej świetlistą myślą, jaką aktualnie jest się w stanie wzbudzić. Skutki będą współmierne do aktualnych wyobrażeń. Stąd też się bierze początkowe błędzenie, kiedy to nieświadomi wibracji, afirmujący słowa „kocham się” podskórnie czują do siebie niechęć. Warto zwrócić uwagę na te subtelne odczucia i opory podświadomości. To one wskażą nam jaka jakość jest aktualnie afirmowanych rzeczy i jakie mamy prawdziwe intencje do siebie. Kiedy sobie to uświadomimy, łatwiej będzie zmienić pierwotne wibracje, tym samym przyzwyczaić ciało do nowych wzorców energetycznych.

Warto otworzyć się także na coś zupełnie nieznanego. Kiedy się ma ufnosć do boskości można poddać się temu totalnie. Jest to czysta otwartość, na wszystko. Nie określając czego chcemy doświadczyć, po prostu ufając Bogu. Nie mówiąc nic o miłości, nienawiści. Oddając się całkowicie temu, co jest. Nie oczekując nic od rzeczywistości, odsuwając na bok aktualne wyobrażenia o uczuciach i doświadczeniach. Taka otwartość pozwala wyjść poza nasze aktualne uwarunkowania. Być może zdarzy

się coś, czego faktycznie nigdy w życiu nie doświadczyliśmy, a będzie to najpiękniejsze doświadczenie, niczym nie związane z dotychczasowymi wyobrażeniami o miłości. Otwierając się na czystą rzeczywistość dzieje się coś niesamowitego. Wchodzi się w pole czystego doświadczenia, gdzie wszystko jest świeże, nowe, żywe. Nie jest to wiązka myśli odnosząca się do przeszłości (wyobrażenia), jest doświadczenie i wibracje energii. Tym samym możemy poznać, że miłość jest czymś innym, niż do tej pory nam się zdawało, że jest. Jest niczym nie ograniczona i nie związana. Płyne zawsze i wszędzie. Wypełnia radością i pięknem każdy atom wszechświata. Ciebie również.

Drugą kwestią związaną z miłością, jest wzrost przywiązania do obiektu miłości. Afirmując „kocham moje ciało”, „moje ciało jest wspaniałe” itp. faktycznie zmienia się obraz ciała. Od tej pory ciało staje się piękne, pełne miłości, radości, tak cudowne i jasne... aż szkoda je porzucać. Przywiązanie? W wielu wypadkach tak.

Na początku jest mała świadomość ciała (dzieciństwo), potem powstaje pewien opór lub nawet nienawiść do swojego ciała (dojrzewanie), by dalej za pomocą praktyk duchowych zamieniło się to w miłość do ciała. Jest to scenariusz wielu osób rozwijających się duchowo. To jest bardzo korzystne i pozytywne zjawisko, powodujące wzrost świadomości. Czy może być coś więcej?

Warto zauważyć, że podczas tego procesu wzrasta faktycznie miłość do ciała, miłość do świata, miłość do ludzi... ogólnie człowiek wypełnia się wibracją miłości. Jednak bardzo często jest to miłość warunkowa, miłość do czegoś. Co się stanie, kiedy nagle to piękne ciało przestanie istnieć, umrze, rozpuści się w ziemi? Być może powstanie pewien żal, delikatny smutek, tęsknota... a miało być tak pięknie, miałem żyć wiecznie w moim pięknym i doskonale boskim ciele. Rozwianie iluzji zawsze pozostawia pewien niedosyt, szczególnie jeśli przychodzi powtórnie się narodzić w innym ciele.

Przywiązanie, pozytywne czy negatywne, zawsze pozostaje przywiązaniem. Nienawiść jest pewnym stanem wibracyjnym, podobnie jak warunkowa miłość. Są to stany stworzone i zmieniane przez umysł. Oba stany tworzą przywiązanie, czy to do ciała, czy do rzeczy zewnętrznych.

Jaki jest mój stosunek do ciała? Czy jest negatywny czy pozytywny i z czego to wynika? Co czuję na myśl o rozstaniu się z tym ciałem? Co się stanie, kiedy to „Ja” nie będzie istnieć? Nie będzie tego, kim teraz jesteś. Czy to cokolwiek zmienia? Czy powoduje jakiegokolwiek odczucia i reakcje? Jeśli tak, to prawdopodobnie jest pewne przywiązanie i niechęć do zmiany.

A przecież wszechświat to zmiana. Nieustanny boski proces kreacji, zmiany. Ciągła zmiana wibracji świadomości. Nic nie stawia temu oporu. Tylko umysł tworzy przywiązanie, tym samym kreuje sobie ból i cierpienie. Warto przejść przez tę bramę przywiązania do ciała. Wtedy nienawiść i warunkowa miłość opadają. Nie ma obiektu, który budziłby jakiegokolwiek emocje czy energetyczne reakcje. Nie ma „mojego” ciała. Jest po prostu ciało, jako jedna i nierozłączna cząstka rzeczywistości. Przejaw

świadomości istnienia. Z poziomu całości nie ma różnicy, czy ciało istnieje, czy nie istnieje. Wszystko i tak nieustannie trwa w przemianie.

Kiedy przychodzi akceptacja przemiany, znika wszelkie przywiązanie. Nie ma już „mojego kochanego ciała”, jest po prostu cząstka boskiego procesu. Nie ma już strachu o utratę ciała, jest sama radość z przemian, jakie zachodzą w polu świadomości. Powstają zupełnie nowe wibracje wewnętrznego luzu, swobody i lekkości. Wtedy zaczyna płynąć miłość. Jest to zupełnie inny wymiar miłości - miłość bezosobowa. Nie kochasz już swego ciała, Ty jesteś miłością.

Nie istnieje już wyrażenie: „Kocham swoje ciało”. Kochający i kochany nigdy nie byli oddzieleni. Ty nie jesteś czymś innym niż swoje ciało. Kto kogo ma kochać, jeśli jest tylko jedno istnienie? Wtedy wyraźnie widać, że miłość po prostu trwa, nie jest ukierunkowana w żadnym konkretnym kierunku, nie płynie do nikogo specjalnie. Roztacza się jak woń kwiatów. Jest wszędzie. Ty stajesz się polem miłości, wypełniasz doskonale pole świadomości, przejawiasz boskość. Zawsze miałeś dostęp do tej wibracji, tylko być może do tej pory się do niej nie dostrajałeś. Zawsze barierą były wyobrażenia, dotychczasowe przeżycia i przywiązania do znanych wibracji. Stan istnienia ponad przywiązanie i warunkową miłość jest stanem naturalnym dla wszystkich istot. Nie jest on żadnym wyobrażeniem. Jest naturalną boskością wszechświata.

Ty także bierzesz w tym udział, nie zapominaj o tym.

### Pamięć cielesna

Pamięć działa na zasadzie skojarzeń. Skojarzenia z kolei są pewnymi strukturami energetycznymi o określonych wibracjach. Zapamiętując rzecz, czy zdarzenie ciało tworzy w sobie energie o odpowiednich wibracjach. Uczy się generować energie o takich wibracjach. Jeśli rzecz jest pamiętana, lub zapadła głęboko w pamięć, ciało utrzymuje dane energie, zmieniając tym samym swoją energetykę. Dlatego można powiedzieć, że wszystkie wspomnienia są w ciele. Widać to wyraźnie przy różnego rodzaju ograniczeniach, przyzwyczajeniach, przeżytych szokach itp. Wszystko ma odbicie w ciele fizycznym tworząc blokady, napięcia i opory. W tym momencie staje się ważne, by mieć dobry kontakt ze swoim ciałem tak, aby z łatwością zmieniać swoją energetykę cielesną, tym samym zmieniać rzeczywistość.

Kiedy wzorzec energetyczny jest silnie narzucony, ciało od razu zmienia swoje wibracje przyjmując nowy wzór działania. Zaczyna tworzyć w sobie blokady lub kanały dostosowując się do nowego działania zgodnie z nowym narzuconym wzorcem. Przykładowo może zdarzyć się szok, który z miejsca spowoduje napięcie pewnej części ciała i będzie on utrzymywany.

Kiedy wzorzec energetyczny jest często powtarzany, ciało przyzwyczaja się i również zmienia siebie, by jak najlepiej dostroić się do nowych wibracji. Uczy się działać w nowej wibracji.

Obie drogi zmiany energetyki podobne są do działania fizycznej siły - taki sam skutek przyniesie duża siła działająca przez krótki okres czasu, jak i mała siła działająca przez odpowiednio dłuższy okres. Dlatego nie tylko mocne zdarzenie potrafi zmienić człowieka, również małe zmiany trwające odpowiednio długo uczą ciało nowych wzorców i przyzwyczajają do nich. Tu przykładem może być działanie afirmacji, czy medytacji.

Mechanizm pamięci to nic innego jak umiejętność generowania w sobie odpowiednich subtelnych wibracji energii. Z tego jasno widać, że najłatwiej jest zapamiętać uczucia i emocje niż skomplikowane formuły matematyczne, czy reguлки nieodnoszące się w ogóle do uczuć. Mimo to da się zapamiętać nawet "suche" liczby - warto tu zauważyć, że każda liczba ma swój "obraz" mentalny i w pewnym stopniu ustosunkowuje człowieka do siebie. "Jaka jest twoja ulubiona liczba?" - budzi subtelne odczucia i to właśnie te formy energetyczne są zapamiętywane w ciele i kojarzone z liczbą.

Kiedy przypominamy sobie zdarzenie, pamięć odnosi się do wibracji energetycznych w ciele. Ciało generuje odpowiednie energie dając nam doświadczyć ponownie uczuć, dźwięków czy obrazów (dźwięk i obraz też są energią). Kiedy sobie przypomnimy i zapomnimy, nie stanowi to uciążliwego problemu (chyba, że chcemy pamiętać). Inna sprawa, kiedy jakieś przykre zdarzenie z przeszłości wpływa na nasze całe życie i nie daje się tak łatwo zapomnieć. Wtedy widać wyraźnie, że cały czas trwamy w wibracjach przeszłego zdarzenia czy przyzwyczajenia (nałogu). Warto się od tego uwolnić. Wbrew pozorom jest to całkiem proste. Wystarczy sobie to uświadomić i zmienić punkt widzenia. Tym samym wzorce zachowania.

Wszystkie zdarzenia mające miejsce w rzeczywistości są pewnymi strukturami energetycznymi. Ciało, które w tych zdarzeniach uczestniczy dostraja się do nich, tym samym generując w sobie podobne wibracje - jest to właśnie mechanizm pamięci.

Przyzwyczajenie to nic innego jak nieświadome trwanie w pewnych wibracjach i ich nieświadome generowanie w ciele. Ciało nauczone jest tworzyć pewne wibracje przestrzeni, tym samym tworzymy nieświadomie zdarzenia, które odpowiadają tym wibracjom. Zbiór tych najróżniejszych energii tworzy całość naszego życia. Warunkuje nasz pogląd na świat, nasze przyzwyczajenia, wzorce działania. To wszystko ma charakterystyczny dla siebie wzór energetyczny, niepowtarzalny dla każdej istoty.

Można powiedzieć, że wszechświat doświadcza najróżniejszych kombinacji energetycznych w poszukiwaniu optymalnej. Wszechświat „szuka” optymalnego istnienia. To co nie jest optymalne nie znaczy, że jest w jakikolwiek sposób złe. Jest to część procesu rozwoju i ma swoje miejsce. Dlatego wszystko jest tak samo ważne. Nie

ma znaczenia czy jesteś „dobry” czy „zły”, wszystko ma swoje miejsce i uczestniczy w boskim procesie poznania. Wszystko zmienia swoje wibracje i tworzy nieustanny ciąg procesu miłości.

To co nazywam ciałem jest w zasadzie podświadomością, warto jednak czasem nazwać coś inaczej, by zyskać szerszy pogląd na sprawę, ujrzeć coś z innego punktu widzenia. To też ma związek z pamięcią.

Jak wiadomo ciało działa na zasadzie skojarzeń energetycznych. Jeśli dana rzecz kojarzy się tylko z jedną formą wibracyjną, to można powiedzieć, że brak tu pełnego wglądu w daną rzecz. Przykładowo jeśli noc kojarzy się ze smutkiem, to każda noc, każde wspomnienie o nocy przywołuje wibracje smutku. Po prostu wyobrażenie nocy łączy się z wyobrażeniem smutku we wspólną formę energetyczną. Widzimy noc przez filtr smutku i odwrotnie. Niemożliwe jest wtedy dostrzeżenie samej nocy w pozytywnym aspekcie.

Występuje w pewnym sensie ograniczenie świadomości. I nie było by w tym nic dziwnego gdyby nie fakt, że każda rzecz na tym świecie ma swoje powiązanie energetyczne z uczuciami, obrazami i sama w sobie stanowi pewien rodzaj wibracji. Dlatego można powiedzieć, że świat przez nas oglądany jest zawsze subiektywny i bazujący na naszych wibracjach. Nasz świat jest odbiciem naszych myśli. Oglądamy świat przez filtry wibracyjne, balansując nieświadomie na skojarzeniach i znanych wibracjach.

Powstaje niemałe pomieszanie, szczególnie w naszych czasach, kiedy wzorców energetycznych jest od zatrzęsienia. Wystarczy spojrzeć na małe dzieci, które oglądając telewizor coraz dostrajają się do tego co widzą. Przyjmują różne skojarzenia i zmieniają wibracje w swoim ciele. Uczą się żyć trwając w takich, a nie innych wibracjach. Widzą świat ze swojego punktu widzenia, który przybiera postać od sielanki do horroru. Wszystko to odkłada się w ciele.

W ciele znajduje się wiele niekorzystnych energii, które powstały w procesie wychowawczym. Poprzez narzucenie swojego światopoglądu, zachowań i różnych programów, rodzice nauczyli dziecko jak żyć i jak się przejawiać. Ciało zostało wiele razy ograniczane, napełniane lękiem, napięciami, nienawiścią, smutkiem. Nie jest do końca tak źle, ciało zna również momenty radości, błogości, spokoju, miłości. Wszystkie te wzorce są potencjalnie do wywołanie, ciało zna ich wibracje. Czasem je wywołuje, jednak zdarza się to bardziej mechanicznie, w odpowiedzi na jakiś bodziec. Ciało działa jak komputer, który doskonale reaguje na rzeczywistość kojarząc zaprogramowane wzorce energetyczne. Przykładowo widząc zagrożenie, ciało napina się, zmienia swoją energetykę generując lęk. W chwili modlitwy natomiast, ciało wywołuje pewne cudowne stany rozluźnienia, błogości czy miłości. Wszystko zależy od przyzwyczajenia i formy energetycznej w jakiej trwamy - są ludzie, którzy przy lęku czują podniecenie, a przy modlitwie lęk. Kwestia skojarzeń wibracyjnych.



A Ty jakie programy nosisz w sobie? Czy ciało jest rozluźnione, czy raczej spięte? W jakich miejscach się napina? W jakich sytuacjach? To wszystko jest kompleksową budowlą wzorców reakcji, powiązaną strukturą różnych reakcji. To nic innego jak balansowanie świadomości na określonych wibracjach. Pogląd na życie jest zabarwiony wibracjami energii będących w ciele.

Czy to co nosisz w ciele jest dla Ciebie korzystne? Jeśli tak, to w porządku, jeśli wydaje Ci się, że nie do końca, możesz to zmienić. Twoje ciało już jest doskonałe, robi dokładnie to, czego jest nauczone. Generuje i utrzymuje wibracje w sposób doskonały. Kwestia w tym, czy te akceptujesz te energie, które utrzymujesz w swoim polu.

My tworzymy nasz świat. To powszechnie znana prawda. Ale dlaczego tak się dzieje? Co ważniejsze, dlaczego ten świat się nie zmienia?

Tworzymy nasz świat, ponieważ każdemu zdarzeniu przypisujemy własne znaczenie. Dzieje się to właściwie automatycznie, pod wpływem skojarzeń do znanych wibracji. Generując w sobie odpowiednie energie, nasze pole wypełnia się odpowiednimi zdarzeniami.

Dlaczego świat się nie zmienia? Nie zmienia się dlatego, że nasze wibracje cielesne się nie zmieniają - trwamy ciągle w energetycznych formach nabytych w dzieciństwie, ograniczamy się pamięcią dzieciństwa. Wygląda to tak, że cały czas patrzymy przez filtry wcześniej nabytych doświadczeń. Nic nie jest przeżywane „na nowo”. Wszystko odbywa się na zasadzie skojarzeń do wcześniej poznanych form energetycznych, czyli wibracji.

Co jest Twoim filtrem energetycznym? Ta rzeczywistość, w której istniejesz wygląda tak tylko dlatego, że patrzysz na nią w pewien określony sposób. Zmien spojrzanie, mieni się rzeczywistość. Zmien myśli, zmieni się forma energetyczna, a tym samym twój świat.

Malutki noworodek raczej nie ma zbyt dużych napięć w swoim ciele (nie licząc momentu narodzin, który może wprowadzić spięcia). Jest to czysty bobasek, niczym nie ograniczony i w pełni przeżywający błogość, która jest dla niego całym światem. Potem przychodzą ograniczenia, nowe wzorce energetyczne, które w późniejszym okresie warunkują cały światopogląd. Od tej pory świat mienia się i przyjmuje ściśle określone wibracje. Od pewnego momentu (od wieku 7 lat), wszystkie nowe zdarzenia są kojarzone z poprzednimi formami energetycznymi. Nic już nie jest nowe.

Dlaczego więc ludzie trwają w przyzwyczajeniach i nie zmieniają swych wibracji? Może nie wiedzą, że mogą to zrobić lub nie wiedzą jak..

Z każdego nałogu, przyzwyczajenia, jednego punktu widzenia da się „wyjść” zmieniając świadomie swoje wibracje. Jeśli ktoś jest świadomy energii, może być mu łatwiej zmienić strukturę energetyczną ciała. Jeśli jednak ktoś nie ma pojęcia co to energie, a chciałby zmienić swoją rzeczywistość, to też jest to możliwe.

Niektórym przychodzi to łatwo innym trudniej. Najważniejszym czynnikiem zmiany swojego pola jest świadomość. Wykazać świadomie wolę wyjścia z aktualnego układu. W pewnym momencie można uświadomić sobie w pełni, że to co teraz robię nie jest mi potrzebne i chcę to zmienić. W takiej chwili ciało porzuca dostrajanie się do starych wzorców i całkowicie przechodzi na nowe, korzystniejsze wzorce. Zaczynamy się świadomie inaczej zachowywać i robimy to tak długo, aż ciało się przyzwyczai. Takie zmiany zachodzą, kiedy jest świadoma determinacja i wola zmiany.

Kiedy jeden akt silnej woli nie wystarczy do zmiany energetyki ciała (tym samym do zmiany jakości rzeczywistości), wtedy warto zmieniać swoje pole sukcesywnie i powoli. Warto polecenia są tu techniki rozwoju duchowego takie jak afirmacje, czy medytacje. Wtedy zmiana zachodzi wolniej, jednak tak samo skutecznie.

Czasem jednak nie jest tak prosto wprowadzić do swego życia zmiany jakościowe. Po prostu ciało nie chce zmieniać swojej energetyki, ponieważ samo nie wie, po co ją zmieniać i na co ją zamienić. Cóż, to Ty wybierasz jak chcesz się przejawiać. Możesz zostać w swoim dotychczasowym stanie, co będzie dobre i zmienić swój stan na taki, jaki tylko sobie wymyślisz - to też będzie dobre. Korzystając z różnych praktyk rozwojowych zmienia się obraz rzeczywistości, a co za tym idzie sama rzeczywistość. Warto czerpać inspirację od mistrzów rozwoju duchowego. Oni swoją postawą wskazują bardzo korzystne wzorce energetyczne. Wprawiają ciało w wyższe vibracje, powodując tym samym lepsze samopoczucie.

### *Medytacja - zdrowie i czystość ciała.*

Twoje ciało jest przejawem boskości tego wszechświata. Składa się z tych samych atomów materialnych co ziemia. Zawiera w sobie wszelkie pierwiastki ziemi. Jednak jest utrzymywane przy życiu przez energię słońca. Wszystko co żyje pochodzi od energii słońca. Słońce jest stwórcykiem życia na naszej planecie. Twoje ciało jest czystym stworzeniem wszechświata. Przejawem procesu miłości.

Zamknij oczy, wejdź w stan relaksu. Zwróć uwagę na swoje ciało. Zobacz je przed sobą. Sprawdź jakie ono jest, z czego się składa. Zauważ, że każda komórka ciała jest przepelniona życiem i światłem. Całość doskonale pasuje do tego świata. Niech ciało wypełni się teraz światłem miłości. Niech napełni się energią życia i zdrowia. Przecież żyje, zostało z tej energii stworzone. Niech teraz powróci do źródła. Niech zatopi się w tym czystym świetle życia. Poczuj to światło w sobie.

To doskonale światło życia, które wprawia w ruch wszelkie procesy w tym wszechświecie oczyszcza Twoje ciało. Sprawia, że ciało staje się zdrowe. Zauważ jak powoli się zmienia. Jak każda komórka ciała harmonizuje się z procesem życia. Całe ciało formuje się w doskonały przejaw życia. Staje się piękne i świetliste. Wszelkie niedomagania, dolegliwości, narządy potrzebujące pomocy zostają zalane tym jasnym

światłem życia. Następuje proces uzdrawiania całościowego. Poddaj się mu całkowicie. Niech czysta energia wszechświata oczyści i uzdrowi do końca ciało. Pozwól na to.

Rozpływasz się w energii zdrowia i życia. Twoje ciało się oczyszcza i harmonizuje. Ta świetlista energia zna dokładnie wzór doskonałego funkcjonowania ciała. To ona stworzyła wszelkie życie. Poddaj się tej uzdrawiającej energii. Niech doprowadzi Twoje ciało do pełnej czystości i doskonałości.

Od tej pory, kiedy przyjmujesz jedzenie, przyjmujesz energię życia. Wszystko dzieje się doskonale harmonijnie i w odpowiedniej ilości. Jesz tylko tyle ile potrzebuje ciało. Jesz tylko to, co potrzebuje ciało.

Od tej pory utrzymujesz już ciało w czystości fizycznej. Niech będzie pachnące i delikatne. Wolne od wszelkich zanieczyszczeń. Całkowicie czyste i zdrowe.

Światło i życie wypełnia całe twe istnienie. Wypełnij się energią życia całkowicie. Niech ciało będzie świetliste i czyste. Niech wszelkie myśli i uczucia również wypełnią się światłem życia. Cała Twoja istota promieniuje zdrowiem, energią, chęcią życia. Oddychasz krystalicznie czystą energią życia. Twoje ciało staje się idealnie czyste i delikatne. Każda komórka wibruje szczęściem i życiem. Poczuj to. Jesteś życiem wszechświata.

### Koniec drogi?

Gdy przychodzi świadomość subiektywności doświadczeń i ich powiązania z własnymi wzorcami energetycznymi, wszystko staje się jasne. Wtedy nie trzeba krążyć w polu dualizmów - dobra i zła, przyjemności i smutku, szczęścia i przygnębienia. Nie trzeba zmieniać wibracji, czy bawić się w rozwój duchowy. Wszystko jest formą energetyczną i bez oceny umysłu staje się równoznaczne. Jest naturalne dla wszechświata.

Najkorzystniej dzieje się wtedy, kiedy pozwalamy w ciele pozwalamy przejawiać się boskości. Mówiąc boskość nie chcę wzbudzać twego starego wyobrażenia o boskości. To tylko powoła do życia starą formę energetyczną i powiąże ją ze zdarzeniami. Mówiąc - wszystko jest boskie - mówię, że wszystko po prostu jest. Jest jedyne, niepowtarzalne. Jest teraz. Istnieje. Jest warte zwrócenia całkowitej uwagi - na terażniejszość. Jak małe dziecko, które doświadcza totalnie terażniejszości. Nie jest złe, ani dobre. Po prostu istnieje. Wychodząc ponad oceny samo istnienie daje niesamowitą radość. Można powiedzieć bezwarunkową i naturalną radość.

Kiedy przychodzi radość widać jej formę energetyczną, widać jak wspaniale ciało się zmienia. Kiedy przychodzi smutek jest to również wspaniałe zdarzenie. Jedyne w swoim rodzaju, tak fascynujące że można to obserwować z „zapartym tchem”. Każda

forma energetyczna dziejąca się w ciele jest cudownym zdarzeniem w przestrzeni. Wystarczy to zauważyć.

Kiedy nic nie stanowi zagrożenia, kiedy nic nie jest złe nie trzeba stawiać żadnego oporu. Nie trzema generować napięć i blokad. Ciało powraca do swojej naturalności i jedności ze wszechświatem. Ciało nie ocenia jakości doświadczeń względem umysłu i pamięci. Po prostu trwa i przejawia siebie w pełni. Bez napięć i bez narzuconych ograniczeń. Całkowicie naturalnie i jasno.

W pewnym punkcie widać, że wszystko jest formą energetyczną, zbiorem wibracji. Nic tu nie jest złe, nic tu nie jest dobre. Jest to moment boskości. Cokolwiek byś nie zrobił, cegokolwiek byś nie doświadczył, wszystko jest w tym jednym polu. Jesteś częścią miłości i zawsze byłeś. Czy czujesz miłość, lęk, radość, rozpacz, nie ma w zasadzie różnicy. Każda forma energii kiedy się pojawia jest boska, jest żywa, istniejąca, pełna indywidualnego piękna.

Cokolwiek pojawi się w ciele, pojawia się z boskiej materii w boskim ciele. Poczuj tą energię w pełni, czymkolwiek by ona nie była. Poczuj ją w pełni świadomie.

Każde doświadczenie odbywa się to w tej samej przestrzeni stworzenia. Nie ma podziału na boskie i nieboskie. Nie ma potrzeby nigdzie iść. Jest całkowita akceptacja siebie i swoich wibracji. Jest miłość do wszelkiego istnienia. Tu zaczyna się wolność