

Eckhart Tolle

PRAKTYKOWANIE  
POTĘGI  
TERAŹNIEJSZOŚCI

główne nauki, medytacje  
i ćwiczenia oparte na książce  
„Potęga Teraźniejszości”

*Przekład:*

Dariusz Wróblewski i Jerzy Hogendorf



KRAKÓW 2010

Tytuł oryginału:  
PRACTICING THE POWER OF NOW

Copyright © Echart Tolle 2001

Copyright © for Polish edition 2009  
Wydawnictwo Biblioteka Nowej Ziemi

*Redakcja:*

Ewa Jachimek, Dariusz Jagiełło

*Opracowanie graficzne:*

Ewa Grela

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii bez pisemnej zgody powoduje naruszenie praw autorskich do niniejszej publikacji.

Wydanie II (skorygowane)

ISBN 978-83-61897-04-0



Biblioteka Nowej Ziemi

Węgrzce A10/50

32-086 Kraków

tel. (012) 285 87 26

fax (012) 286 30 81

biuro@biblioteka-nz.pl

www.biblioteka-nz.pl

*Wolność zaczyna się od świadomości,  
że nie jesteś tym zniewolonym bytem – myślicielem.  
W chwili, gdy zaczynasz patrzeć na tego,  
który myśli, uaktywnia się wyższy poziom świadomości.  
Zaczynasz sobie uświadamiać,  
że ponad myślą istnieje bezkresne królestwo inteligencji,  
a myślenie jest tylko małym jego wyrazem.  
Uświadamiasz sobie również, że wszystkie rzeczy,  
które naprawdę mają znaczenie – piękno, miłość,  
kreatywność, radość i wewnętrzny pokój  
– powstają poza umysłem.*

*Zaczynasz się budzić.*

## SPIS TREŚCI



### WSTĘP

Eckharta Tolle'a 9

## CZEŚĆ PIERWSZA

### DOSTĘP DO POTĘGI TERAZ

#### ROZDZIAŁ 1

Istnienie i Oświecenie 15

#### ROZDZIAŁ 2

Pochodzenie Lęku 29

#### ROZDZIAŁ 3

Wkraczając w TERAZ 35

#### ROZDZIAŁ 4

Rozpuszczanie Nieświadomości 51

#### ROZDZIAŁ 5

Piękno Budzi się w Ciszy Twojej Obecności 61

**CZĘŚĆ DRUGA**  
**ZWIĄZKI JAKO DUCHOWA PRAKTYKA**

**ROZDZIAŁ 6**

Rozpuszczanie Ciała Bolesnego 79

**ROZDZIAŁ 7**

Od Związków Uzależniających do Oświeconych 93

**CZĘŚĆ TRZECIA**  
**AKCEPTACJA I PODDANIE**

**ROZDZIAŁ 8**

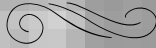
Akceptacja Teraźniejszości 111

**ROZDZIAŁ 9**

Przemiana Chorób i Cierpienia 139

**PODZIĘKOWANIA 153**

## WSTĘP



## ECKHARTA TOLLE’A

Wpływ, jaki od czasu pierwszego wydania w 1997 roku *Potęga Teraźniejszości* wywarła na zbiorową świadomość, przekroczył moje najśmielsze oczekiwania. Książka została przetłumaczona na piętnaście języków, a ja codziennie otrzymuję e-maile od czytelników z całego świata, którzy piszą, jak nauki w niej zawarte odmieniły ich życie.

Chociaż wciąż widoczne są skutki szaleństwa egotycznego umysłu, wyłania się coś nowego. Nigdy wcześniej tak wielu ludzi nie było gotowych wyrwać się ze zbiorowych schematów myślowych, które od niepamiętnych czasów utrzymywały całą ludzkość w niewoli bólu. Budzi się nowy stan świadomości. Wycierpieliśmy już wystarczająco wiele! Nawet teraz, kiedy trzymasz w rękach

tę książkę i czytasz wersy zapowiadające możliwość prowadzenia życia wyzwolonego, w którym nie zadajesz już bólu ani sobie, ani innym, kiełkuje w tobie świadomość.

Wielu z piszących do mnie czytelników prosiło, aby praktyczne aspekty nauk zawartych w *Potędze Teraźniejszości* przedstawić w bardziej przystępnej formie, tak by mogły być użyteczne w codziennej praktyce. Ich życzenie stało się impulsem do napisania tej książki.

Oprócz ćwiczeń i medytacji pozycja ta zawiera kilka krótszych fragmentów z oryginału, które mogą posłużyć jako przypomnienie niektórych podstawowych zagadnień i idei, co pomoże wcielić je w praktykę codzienności.

Wiele fragmentów tej książki nadaje się do czytania medytacyjnego. Jego istotą nie jest gromadzenie nowych informacji, ale wchodzenie w miarę lektury w odmienny stan świadomości. Oto dlaczego możesz wielokrotnie wracać do tych samych fragmentów i zawsze odnajdziesz w nich coś nowego i świeżego. Tylko słowa, które zostały napisane lub wypowiedziane w stanie obecności, mają moc transformacji. Jest to moc budzenia w tobie obecności.

Poszczególne fragmenty najlepiej czytać wolno i bez pośpiechu. Od czasu do czasu będziesz chciał przerwać lekturę i pozwolić sobie na moment cichej refleksji albo

CZEŚĆ PIERWSZA



DOSTĘP DO POTĘGI TERAZ



*Gdy twoja świadomość  
zwraca się na zewnątrz,  
pojawia się umysł i świat.  
Gdy kieruje się do wewnątrz,  
uświadamia sobie swoje Źródło  
i powraca do domu, do Nieprzejawionego.*

## WSTĘP

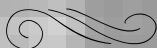
nieporuszonej ciszy. Innym razem po prostu otworzysz książkę na chybił trafił i przeczytasz kilka linijek tekstu.

Książka ta może być również wprowadzeniem dla wszystkich, którzy poczuli się zniechęceni lub przytłoczeni *Potęgą Terażniejszości*.

Eckhart Tolle

9 lipca 2001

## ROZDZIAŁ 1



# ISTNIENIE I OŚWIECENIE

Ponad miriadami form życia, które podlegają narodzinom i śmierci, istnieje bezczasowe, wszechobecne Jedno Życie. Wielu ludzi nazywa je Bogiem, ja określam je mianem Istnienia. Zarówno słowo Bóg, jak i Istnienie nic nie wyjaśniają, to drugie ma jednak przewagę, bo jest pojęciem otwartym. Nie redukuje nieskończonego niewidzialnego do ograniczonej formy, bo nie da się stworzyć jego obrazu mentalnego. Nikt nie może rościć sobie praw do posiadania Istnienia. To sedno twojej obecności, dostępnej natychmiast jako poczucie bycia obecnym. Tylko jeden krok dzieli słowo Istnienie od doświadczenia Istnienia.

**ISTNIENIE JEST NIE TYLKO POZA KAŻDĄ FORMĄ, ALE RÓWNIEŻ GŁĘBOKO WEWNĄTRZ NIEJ** jako jej najbardziej ukryta, niewidzialna i niezniszczalna esencja. Oznacza to, że także i ty możesz sięgnąć po nią w każdej chwili – to twoja najgłębsza jaźń, prawdziwa natura. Nie staraj się jednak jej pojąć. Nie próbuj jej zrozumieć.

Rozpoznasz ją, jedynie mając cichy i spokojny umysł. Istnienie możesz odczuć, tylko będąc obecnym, kiedy twoja uwaga spoczywa w pełni w TERAZ. Nigdy nie obejmiesz go myślą.

Powrót do świadomości Istnienia i trwanie w „pełnym odczuwaniu” jest oświeceniem.

Słowo *oświecenie* sugeruje pewne wyobrażenie nadludzkiego osiągnięcia, a ego bardzo lubi postrzegać to właśnie w ten sposób. W istocie jednak to twój naturalny stan odczuwania jedności z Istnieniem. To łączność z czymś bezkresnym i niezniszczalnym; z czymś, co paradoksalnie w istocie jest tobą, a jednocześnie znacznie cię przewyższa. To odkrycie twojej prawdziwej natury ponad imieniem i formą.

Niezdolność odczuwania tego połączenia tworzy iluzję oddzielenia od samego siebie i od otaczającego świata. Postrzegasz wtedy siebie – świadomie bądź nieświadomie

– jako wyizolowaną część. Pojawia się lęk, a konflikty wewnątrz i na zewnątrz stają się regułą.

Największą przeszkodą w doświadczaniu rzeczywistości twojego połączenia ze Źródłem jest utożsamienie się z umysłem, które sprawia, że myśl staje się przymusem. Niemożność zatrzymania strumienia myśli to straszliwe cierpienie, którego jednak sobie nie uświadamiamy; dotyka ono prawie wszystkich, więc jest uważane za coś normalnego. Nieprzerwany hałas mentalny uniemożliwia ci odkrycie królestwa wewnętrznej ciszy, które jest nierozłączne z Istnieniem. Wytwarza również fałszywą jaźń, dzieło umysłu, która rzuca na wszystko cień lęku i cierpienia.

Identyfikacja z umysłem tworzy matowy ekran pojęć, etykietek, wyobrażeń, słów, osądów oraz definicji i w rezultacie blokuje wszystkie prawdziwe relacje. Staje pomiędzy tobą i twoim ja; pomiędzy tobą i twoim partnerem; pomiędzy tobą i naturą; pomiędzy tobą i Bogiem. To ekran myśli, który stwarza złudzenie odrębności; iluzję, że istniejesz ty i całkowicie oddzieleni *inni*. Zapominasz wtedy o podstawowej rzeczy, że poniżej poziomu materialnych przejawów i odrębnych form stanowią one jedność ze wszystkim, co istnieje.

Umysł to cudowne narzędzie, jeśli wykorzystuje się go w odpowiedni sposób. Użyty nieprawidłowo staje się

jednak bardzo destrukcyjny. Ściślej rzecz biorąc, nie chodzi nawet o to, że korzystasz ze swojego umysłu niewłaściwie – zwykle nie korzystasz z niego wcale. On używa ciebie. I właśnie tu jest problem. Wierzysz, że *jestes* swoim umysłem, a to złudzenie. Narzędzie przejęło nad tobą kontrolę.

To prawie tak, jakbyś został zniewolony i nie wiedząc o tym, brał swego prześladowcę za siebie.

**WOLNOŚĆ ZACZYNA SIĘ** od świadomości, że nie jesteś tym zniewolonym bytem – myślicielem. Rozpoznanie pozwala ci na obserwację. W chwili, gdy zaczynasz patrzeć na tego, który myśli, uaktywnia się wyższy poziom świadomości.

Zaczynasz sobie uświadamiać, że ponad myślą istnieje bezkresne królestwo inteligencji, a myślenie jest tylko maleńkim jego wyrazem. Uświadamiasz sobie również, że wszystkie rzeczy, które naprawdę mają znaczenie – piękno, miłość, kreatywność, radość i wewnętrzny pokój – powstają poza umysłem.

Zaczynasz się budzić.



## UWALNIANIE SIĘ OD UMYSŁU

Dobra wiadomość jest taka, że możesz uwolnić się od swojego umysłu. To jedyne prawdziwe wyzwolenie. Pierwszy krok możesz zrobić właśnie TERAZ.

**ZACZNIJ SŁUCHAĆ GŁOSU W SWOJEJ GŁOWIE** tak często, jak to możliwe. Zwróć szczególną uwagę na wszelkie powtarzające się schematy myślowe – te stare taśmy, nieustannie odtwarzane w twojej głowie, być może od wielu lat.

Właśnie o to mi chodzi, gdy mówię o „obserwowaniu myśliciela”. Inaczej mówiąc, słuchaj głosu w swojej głowie. Trwaj tam jako będąca świadkiem obecność.

Kiedy słuchasz tego głosu, bądź bezstronny. Nie oceniaj. Nie osądzaj ani nie potępiaj tego, co słyszysz – jeśli sobie na to pozwolisz, będzie to oznaczało powrót głosu kuchennymi drzwiami. Wkrótce uświadomisz sobie: głos jest tam, a ja jestem tu, słucham go i obserwuję. Ta świadomość JA JESTEM, poczucie swojej własnej obecności, nie jest myślą. Powstaje poza umysłem.

Kiedy więc słuchasz myśli, jesteś świadom nie tylko ich, ale również siebie jako ich świadka. Wyłania się w ten sposób nowy poziom świadomości.

**GDY SŁUCHASZ MYŚLI**, odczuwasz świadomą obecność – twoją głębszą jaźń – niejako w tle lub pod powierzchnią myśli. Tracą one wtedy swoją władzę nad tobą i szybko się uciszają, ponieważ nie dostarczasz umysłowi energii poprzez identyfikację z nim. To początek końca nawykowego myślenia.

Kiedy myśl się ucisza, doświadczasz przerw w strumieniu mentalnym – luk „nie-umysłu”<sup>1</sup>. Na początku będą one dosyć krótkie, może kilkusekundowe, jednak stopniowo staną się coraz dłuższe. Za każdym razem, gdy się pojawią, odczujesz pewien wewnętrzny spokój i ciszę. To początek twojego naturalnego stanu odczuwania jedności z Istnieniem, który zazwyczaj przyćmiony jest przez umysł.

W miarę praktyki poczucie wewnętrznej ciszy i pokoju będzie coraz bardziej intensywne. W rzeczywistości nie ma końca tej głębi. Odczujesz

---

<sup>1</sup> Stan zwany z ang. no-mind (przyj. red].



również subtelną emanację radości wyłaniającej się głęboko z wnętrza – radości Istnienia.

W stanie wewnętrznej łączności stajesz się bardziej czujny i przebudzony niż podczas zwykłej identyfikacji z umysłem. Jesteś w pełni obecny. Podnosi to również częstotliwość drgań pola energetycznego, które daje życie ciału fizycznemu.

Gdy wchodzisz głębiej do tego królestwa *nie-umysłu* – jak to czasami jest nazywane na Wschodzie – doświadczasz stanu czystej świadomości. Własną obecność czujesz wtedy z taką intensywnością i radością, że wszelkie myślenie, emocje, ciało fizyczne, jak również cały świat zewnętrzny przestają się przy tym liczyć. A jednak nie ma w tym nic z egoizmu. Wręcz przeciwnie, to stan całkowicie go pozbawiony. Zabiera cię poza to, co zwykle myślałeś o swoim ja. Ta obecność stanowi twoją esencję, która jest jednocześnie niewyobrażalnie większa od ciebie.

**ZAMIAST „OBSERWOWAĆ MYŚLICIELA”,** możesz wytworzyć lukę w strumieniu myśli, kierując po prostu uwagę na **TERAZ**. Stań się świadomym chwili obecnej.

Daje to ogromną satysfakcję. W ten sposób odciągasz świadomość od aktywności umysłu i wytwarzasz przestrzeń *nie-umysłu*, w której jesteś w najwyższym stopniu czujny i obecny, ale nie myślisz. To istota medytacji.

**W CODZIENNYM ŻYCIU** ta praktyka może towarzyszyć każdej rutynowej czynności, którą dotąd wykonywałeś machinalnie, a teraz powinienś włożyć w nią pełną świadomość, tak by stała się celem samym w sobie. Na przykład ilekroć wchodzisz po schodach w swoim domu lub w pracy, zwracaj baczną uwagę na każdy krok, każdy ruch, nawet na własny oddech. Bądź całkowicie obecny.

Kiedy myjesz ręce, zauważaj wszelkie odczucia zmysłowe związane z tą czynnością – dźwięk wody, ruch swoich dłoni, zapach mydła itd.

Gdy wsiadasz do samochodu, zamknąwszy drzwi, zatrzymaj się na kilka sekund i obserwuj przepływ swojego oddechu. Bądź świadom cichego, ale potężnego poczucia obecności.

Istnieje pewne kryterium, dzięki któremu możesz zmierzyć swoje postępy w tym ćwiczeniu – jest nim poziom twego wewnętrznego pokoju.

Jedyny i najważniejszy krok w twojej podróży ku oświeceniowi to opanowanie sztuki nieutożsamiania się z własnym umysłem. Za każdym razem, gdy tworzysz lukę w strumieniu myśli, światło świadomości staje się silniejsze.

Pewnego dnia możesz złapać się na tym, że uśmiechasz się do głosu w głowie, tak samo jak z uśmiechem patrzyłbyś na wybryki dziecka. Oznacza to, że przestajesz traktować poważnie podsuwane przez umysł treści. Wiesz, że to nie od niego zależy twoje odczuwanie siebie.



## OŚWIECENIE - WZNOSZENIE SIĘ PONAD MYŚL

W miarę dorastania tworzysz w myślach oparty na osobistych i kulturowych uwarunkowaniach obraz samego siebie. Możemy określić go jako fantomową jaźń ego. Składa się ona z aktywności umysłu i jest stale podtrzymywana przez myślenie. Samo pojęcie ego bywa przez ludzi różnie rozumiane, ale ja używam go tu w znaczeniu fałszywej jaźni powstałej na skutek nieświadomej identyfikacji z umysłem.

Dla ego chwila obecna prawie nie istnieje. Tylko przeszłość i przyszłość wydają mu się istotne. To całkowite odwrócenie prawdy wyjaśnia, dlaczego umysł utożsamiający się z ego jest taki dysfunkcyjny. Ciągłe zajmuje się utrzymywaniem przy życiu przeszłości, ponieważ bez niej – kim jesteś? Umysł stale wybiega też w przyszłość, aby zapewnić sobie przetrwanie i znaleźć jakiś rodzaj uwolnienia albo spełnienia. Mówi on: „Któregoś dnia, gdy wydarzy się to lub tamto, wszystko będzie dobrze, będę szczęśliwy i spokojny”.

Nawet jeśli wydaje się, że ego zajmuje się chwilą obecną, tak naprawdę wcale jej nie widzi. Postrzega ją błędnie, bo patrzy oczami przeszłości. Albo redukuje teraźniejszość do środka służącego osiągnięciu jakiegoś celu – niezmiennie tkwiącego w zaprojektowanej przez umysł przyszłości. Obserwuj swój umysł, a zobaczysz, że działa właśnie w ten sposób.

Chwila obecna kryje w sobie klucz do wyzwolenia. Nie możesz jednak się w niej zanurzyć, dopóki jesteś swoim umysłem.

Oświecenie oznacza wzniesienie się ponad myśl. W tym stanie nadal wykorzystujesz myślący umysł, gdy to potrzebne, ale w bardziej skupiony i efektywny sposób niż dotychczas. Używasz go głównie do celów praktycznych,

ale jesteś wolny od bezwiednej, wewnętrznej paplaniny i doświadczasz wewnętrznej ciszy.

Kiedy już używasz umysłu, zwłaszcza w poszukiwaniu jakiegoś kreatywnego rozwiązania, przez kilka minut wahasz się pomiędzy myślą a ciszą, pomiędzy umysłem a *nie-umysłem*. *Nie-umysł* to świadomość bez myśli. Tylko w ten sposób można myśleć twórczo, ponieważ tylko wtedy myśl ma jakąś realną siłę. Kiedy nie wypływa z królestwa świadomości i nie jest z nim połączona, szybko staje się jałowa, obłąkana i destrukcyjna.



## EMOCJE – REAKCJA CIAŁA NA UMYSŁ

Umysł – w znaczeniu, w jakim używam tego słowa – jest nie tylko myślą. W jego skład wchodzi również twoje uczucia i wszelkie mentalno-emocjonalne wzorce reagowania. Na styku ciała i umysłu powstają emocje. Można powiedzieć, że są one reakcją ciała na umysł albo inaczej – odbiciem umysłu w ciele.

Im bardziej identyfikujesz się z myśleniem – z tym, co lubisz i za czym nie przepadasz, z osądami i interpretacjami – im mniej jesteś obecny jako obserwująca świadomość,

tym silniejszy będzie ładunek energii emocjonalnej, bez względu na to, czy będziesz tego świadom czy nie. Jeżeli nie potrafisz odczuwać własnych emocji lub jeśli odcinasz się od nich, doświadczysz ich w końcu na poziomie czysto fizycznym, kiedy objawią się jako pewien symptom lub problem.

**GDY MASZ TRUDNOŚCI Z ODCZUWANIEM EMOCJI**, zacznij od skupienia uwagi na wewnętrznym polu energii swojego ciała. Czuj ciało od wewnątrz. To pozwoli ci nawiązać kontakt z własnymi emocjami.

Jeśli naprawdę chcesz poznać swój umysł, w ciele zawsze odnajdziesz jego prawdziwe odbicie. Patrz więc na swoje emocje, a raczej odczuwaj je w swoim ciele. Jeżeli istnieje między nimi widoczny konflikt, myśl będzie kłamstwem, emocje prawdą. Nie będzie to oczywiście ostateczna prawda o tym, kim jesteś, ale ta względna, o stanie twojego umysłu w danym momencie.

Jeśli nawet nie uda ci się objąć nieświadomej aktywności umysłu czystą uwagą, zawsze w ciele objawi się ona w postaci uczuć, które możesz sobie uświadomić.

Takie obserwowanie emocji jest zasadniczo tym samym, co opisane wcześniej słuchanie i śledzenie

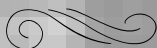
myśli. Jedyna różnica polega na tym, że myśl pozostaje w głowie, a emocje mają silny aspekt fizyczny i odczuwane są przede wszystkim w ciele. Możesz pozwolić im się wyrazić, nie będąc jednocześnie przez nie kontrolowanym. W ten sposób przestajesz być swoimi emocjami – stajesz się świadkiem, obserwującą obecnością.

Praktykując to, sprawisz, że wszystko, co w tobie nieświadome, stanie w świetle świadomości.

**NIECH WEJDZIE CI W NAWYK ZADAWANIE SOBIE PYTANIA:** „Co się w tej chwili we mnie dzieje?” Wskaże ci ono właściwy kierunek. Nie analizuj go, ale zwyczajnie obserwuj. Skup uwagę na własnym wnętrzu. Poczuj energię emocji.

Jeżeli nic nie czujesz, sprowadź swoją uwagę głębiej, do wewnętrznego pola energii ciała. To brama Istnienia.

## ROZDZIAŁ 2



# POCHODZENIE LĘKU

W sensie psychologicznym lęk pozbawiony jest jakiegokolwiek związku z konkretnym, bezpośrednim zagrożeniem. Przejawia się on w wielu formach, jako: niepokój, zmartwienie, obawa, nerwowość, napięcie, strach, fobia itp. Taki psychologiczny lęk dotyczy zawsze czegoś, co może się wydarzyć, a nie tego, co aktualnie się dzieje. Ty jesteś tu i teraz, podczas gdy twój umysł przebywa w przyszłości. To tworzy lukę lękową. I jeśli identyfikujesz się z umysłem, tracąc kontakt z potęgą i prostotą TERAZ, będzie ci ona stale towarzyszyć. Zawsze jakoś dajesz sobie radę z chwilą obecną, ale nie możesz poradzić sobie z czymś, co jest tylko projekcją umysłu, z przyszłością.



Co więcej, dopóki utożsamiasz się z umysłem, to ego rządzi twoim życiem. Jego iluzoryczna natura i wypracowane mechanizmy obronne sprawiają, że jest ono bardzo niepewne i podatne na wszelkiego rodzaju zranienia. Postrzega siebie w ciągłym zagrożeniu. Nawet jeśli na zewnątrz jawi się jako bardzo pewne siebie. Pamiętaj, że emocje są reakcją ciała na umysł. A jaką to wiadomość nieustannie otrzymuje ciało od tej fałszywej, wytworzonej przez umysł jaźni? Niebezpieczeństwo – jestem zagrożony. Czy już domyślasz się, jakie uczucie generuje taki przekaz? Oczywiście lęk.

Wydaje się, że lęk może mieć wiele przyczyn. Istnieje lęk przed utratą, lęk przed porażką, lęk przed zranieniem, ale ostatecznie każdy jest tylko strachem ego przed śmiercią i unicestwieniem. Dla niego śmierć czyha zawsze tuż za rogiem. W tym stanie identyfikacji z umysłem lęk przed śmiercią wpływa na każdy aspekt twojego życia.

Weźmy na przykład tak pozornie trywialną i „normalną” rzecz jak nawykowa potrzeba posiadania racji w sporze i udowodnienia pomyłki drugiej osoby. Obrona pozycji mentalnej, z którą się identyfikujesz, wynika z lęku ego przed śmiercią. Jeśli utożsamisz się z jakimś stanowiskiem, a później okaże się, że jesteś w błędzie, twoje oparte na umyśle poczucie jaźni będzie poważnie

zagrożone unicestwieniem. Ty jako ego nie możesz więc pozwolić sobie na to, aby się mylić. Być w błędzie – znaczy umrzeć. Oto źródło wielu wojen i powód do zerwania niezliczonej ilości związków.

Gdy już przestajesz utożsamiać się z umysłem, na twoje poczucie jaźni nie ma wpływu to, czy masz rację czy też nie. Znika ta nałogowa i głęboko nieświadoma potrzeba postawienia na swoim, która jest swoistą formą przemocy. Możesz jasno i stanowczo określać, jak się czujesz i co myślisz, ale nie będzie w tym żadnej agresji ani odruchów obronnych. Swoje poczucie jaźni będziesz czerpać nie z umysłu, a z głębszego i prawdziwszego miejsca w sobie.

**OBSERWUJ U SIEBIE WSZELKIE PRZEJAWY DEFENSYWNOŚCI.** Czego bronisz? Fikcyjnego tworu. Iluzorycznej tożsamości i wyobrażenia w swoim umyśle. Uświadamiając sobie te wzorce poprzez ich obserwację, przestajesz się z nimi utożsamiać. W świetle świadomości szybko znika każdy nieświadomy schemat.

To będzie koniec wszelkich sporów i gier o władzę, które są tak niszczące dla wszystkich relacji. Panowanie nad innymi jest tak naprawdę słabością ukrytą pod okazywaną siłą. Prawdziwa moc tkwi wewnątrz i **TERAZ** masz do niej dostęp.

Umysł zawsze stara się zaprzeczyć TERAZ i uciec od niego. Innymi słowy, im bardziej identyfikujesz się w własnym umyśle, tym bardziej cierpisz. I odwrotnie – im bardziej jesteś zdolny uszanować i przyjąć TERAZ, tym bardziej uwalniasz się od bólu i cierpienia, od egoistycznego umysłu.

Jeśli nie chcesz już być dla siebie i innych przyczyną bólu, jeśli nie chcesz dodawać nowego cierpienia do tego, które od dawna nosisz w sobie, przestań tworzyć czas, a przynajmniej nie twórz go więcej, niż wymagają tego praktyczne aspekty życia. Jak przestać tworzyć czas?

**UŚWIADOM SOBIE GŁĘBOKO, ŻE OBECNA CHWI-  
LA JEST WSZYSTKIM, CO MASZ.** Spraw, aby TE-  
RAZ stało się głównym ogniskiem twojego życia.

O ile wcześniej żyłeś w czasie, składając krótkie wizyty w TERAZ, obecnie zamieszkał w nim na stałe i składaj krótkie wizyty w przeszłości i przyszłości, kiedy będzie tego wymagała sytuacja, z którą masz się zmierzyć.

Zawsze mów TAK chwili obecnej.



## KONIEC ILUZJI CZASU

Oto klucz – zakończ iluzję czasu. Czas i umysł są nierozdzielnie ze sobą związane. Usuń czas z umysłu, a zatrzyma się – dopóki znowu nie zdecydujesz się go użyć.

Identyfikowanie się z umysłem oznacza uwięzienie w czasie – przymus życia wyłącznie rozpamiętywaniem lub oczekiwaniem. Powoduje to niekończące się zaabsorbowanie przeszłością i przyszłością oraz niechęć do uszanowania i uznania chwili obecnej i pozwolenia na jej istnienie. Przymus ten powstaje, ponieważ przeszłość daje ci tożsamość, a przyszłość utrzymuje obietnicę zbawienia, jakiegokolwiek spełnienia. Obydwie są złudzeniami.

Im bardziej koncentrujesz się na czasie – przeszłości bądź przyszłości – tym mniej dostrzegasz TERAZ – najcenniejszą rzecz, jaka istnieje.

Dlaczego jest tak cenna? Po pierwsze dlatego, że to jedyna rzecz. Wszystko, co istnieje. Wieczna terażniejszość to przestrzeń, w której rozwija się całe życie. Jedyne czynniki, które pozostają stałe i niezmiennymi. Życie jest TERAZ. Nigdy nie było czasu, kiedy życie nie toczyłoby się teraz. I nigdy takiego nie będzie.

Po drugie, TERAZ to jedyne miejsce, które może wynieść cię poza ograniczenia umysłu. To jedyne punkty dostępu do pozbawionego czasu i formy królestwa Istnienia.

Czy kiedykolwiek doświadczyłeś, zrobiłeś, pomyślałeś lub odczułeś cokolwiek spoza TERAZ? Czy myślisz, że to się kiedykolwiek stanie? Czy możliwe, aby cokolwiek wydarzyło się albo istniało poza TERAZ? Odpowiedź jest oczywista, czyż nie?

Nigdy nic nie wydarzyło się w przeszłości. Wydarzyło się w TERAZ. Nic nigdy nie wydarzy się w przyszłości. Wydarzy się w TERAZ.

Esencja tego, o czym mówię, nie może być zrozumiana przez umysł. W momencie, gdy to pojmiesz, nastąpi przesunięcie świadomości od umysłu do Istnienia, z czasu w obecność. Nagle odczujesz, że wszystko ożywa, promienieje energią i emanuje Istnieniem.