

WSTĘP	14
WPROWADZENIE	18
CZĘŚĆ I	
CISZA W UJĘCIU EGZYSTENCJALNYM	22
ROZDZIAŁ 1	
ILUZE ŻYCIA CODZIENNEGO	24
1. Zmysły a poznanie	25
PRYZYWCZAJENIE	27
ILUZJA ZROZUMIENIA	29
ZMYŚŁ WZROKU I SŁUCHU	29
SUBIEKTYWNA INTERPRETACJA	32
UMYŚŁ PROJEKTANTEM I OBRAZEM ŚWIATA	32
CISZA WYRAZICIELEM PRAWDY	33
2. Wiedza a poznanie	35
NAUKI ŚCISŁE	36
MATEMATYKA	38
ASTRONOMIA	38
MODELE PRAPOCZĄTKU	39
3. Pozazmysłowe poznanie	43
PRZESKOCZYĆ WIEDZĘ MOZOLNYCH BADACZY	44
ZADZIWIENIE WARUNKIEM GŁĘBSZEGO POZNANIA	45

ROZDZIAŁ 2

ILUZJE EGZYSTENCJALNE

1. Nieskończoność czasowo-przestrzenna	51
REFLEKSJA NAD CZASEM	53
ROZWAŻANIE I	55
ROZWAŻANIE II	58
ROZWAŻANIE III	61
CZASOPRZESTRZEŃ	62
NIESKOŃCZONOŚĆ W MAŁOŚCI I W WIELKOŚCI	63
ROZWAŻANIE IV	63
ROZWAŻANIE V	63
2. Nieskończoność ciągłości – życie	67
NATURA HOJNIE DARZY I PIEŁĘGNUJE KAŻDY,	
NAWET NAJDROBNIJSZY PRZEJAW ŻYCIA	68
ILUZJA WYJĄTKOWOŚCI	71
ŻYCIE DLA SAMEGO ŻYCIA?	74
ŻYWIOŁY: ROZWAŻANIE VI	76
RZEKA ŻYCIA: ROZWAŻANIE VII	76
3. Nieskończoność jako ciągle teraz	78
ŻYCIE PRZYSZŁOŚCIĄ: ROZWAŻANIE VIII	82
ŻYCIE EMOCJAMI: ROZWAŻANIE IX	82
SZCZĘŚCIE NA KREDYT: ROZWAŻANIE X	83
UCIECZKA OD RZECZYWISTOŚCI: ROZWAŻANIE XI	85
MARZENIA: ROZWAŻANIE XII	86
ŻYCIE PRZESZŁOŚCIĄ: ROZWAŻANIE XIII	87
CODZIENNE WYBORY: ROZWAŻANIE XIV	88
ŻYCIE TERAZ: ROZWAŻANIE XV	88
ILUZJE SPOŁECZNE	91

ROZDZIAŁ 3

ILUZJE SPOŁECZNE

1. Gatunek ludzki Homo sapiens	91
OGRÓD EDEN	94
WYGNAŃCY Z OGRODU EDEN	95
2. Świat polityki i gospodarki	100
NASZA WSPÓŁCZESNOŚĆ	101
CZY WYCIĄGAMY WNIOSKI Z HISTORII?	104
CO NAPĘDZA GOSPODARKĘ?	105

3. Świat religii i obyczajowości	108
RELIGIJNOŚĆ NAMIATKOWA	
PIERWSZA NAMIATKA ŻYCIA RELIGIJNEGO	110
DRUGA NAMIATKA ŻYCIA RELIGIJNEGO	112
TRZECIA NAMIATKA ŻYCIA RELIGIJNEGO	113
MORALNOŚĆ SEKSUALNA	115

CZĘŚĆ II

CISZA W UJĘCIU PSYCHOLOGICZNYM 122

ROZDZIAŁ I

ILUZJA ZWYKŁEGO UMYŚLU 124

1. Nieświadoma motywacja	125
NIEŚWIADOMA WOLA	126
ZAKAMARKI UMYŚLU	130
PSYCHOLOGIA A POSZUKIWANIE CISZY	134
ZNACZENIE ODKRYCIA „NIEŚWIADOMEJ MOTYWACJI”	136

2. Ja czy nie Ja. Ego 138

JAK POWSTAJE EGO?	139
EGO TO WRAŻENIE MOJEGO RZECZYWISTEGO ŚWIATA	143
CZYM JEST TO, CO NAZYWAM SAMYM SOBĄ?	144
CO STANOWI MOJE JA? ROZWAŻANIE XVI	145
ROZWAŻANIE XVII Z KTÓRYM JA MOGĘ SIĘ UTOŻSAMIAĆ?	146
CZYM JEST TO, CO NAZYWAM SAMYM SOBĄ?	148

3. Czy ulegam iluzji? 149

WYWOŁYWAĆ EMOCJE	150
OBRZĘDOWOŚĆ	151
LITURGIA KOŚCIOŁA	152
INTENCJE MSZALNE	153
TŁUMIENIE PRAGNIENÍ	155
CZY UMYŚŁ TRWAJĄCY W ILUZJACH	
MOŻE POZNAĆ PRAWDĘ?	156
CZYM JEST MIŁOŚĆ?	157
OSTATNIA REFLEKSJA	157
JEŻELI ULEGAM ILUZJI, TO CO DALEJ?	159

ROZDZIAŁ 2

POSZUKIWANIE PRAWDY O SOBIE 162

1. Osobowość nabyta 163
 - TYPOLOGIĘ POZNAJEMY JEDYNIĘ PO TO, 166
 - BY ROZUMIEĆ SIEBIE I REDUKOWAĆ WŁASNE CIERPIENIE 166
 - CECHA GŁÓWNA 167
 - OGNIŚKO UWAGI 168
 - STRUKTURA ENNEAGRAMU 173
2. Wewnętrzna twarz dziecka 175
 - IX MEDIATOR 177
 - VIII SZEŃ 179
 - I PERFEKCJONISTA 181
 - II DAWCA 183
 - III WYKONAWCA 185
 - IV INDYWIDUALISTA 187
 - V OBSERWATOR 189
 - VI LOJALISTA 191
 - VII EPIKUREJCZYK 193
3. Powrót do esencji 195
 - DROGI POWROTU DO ESENCJI 198
 - STYL INTUICYJNY 201
 - INTUICJA CIELESNA GRUPY 202
 - SKUPIONEJ WOKÓŁ MEDIATORA 202
 - INTUICJA CZUCIOWA GRUPY SKUPIONEJ 203
 - WOKÓŁ WYKONAWCY 203
 - INTUICJA UMYŚŁOWA GRUPY 203
 - SKUPIONEJ WOKÓŁ LOJALISTY 203
 - POSZUKIWANIE PRAWDY O ŻYCIU 205

ROZDZIAŁ 3

POSZUKIWANIE PRAWDY O ŻYCIU 205

1. Życie i śmierć 208
 - W KONTEKŚCIE POWSZECHNEJ NIETRWAŁOŚCI 210
 - USTĘPUJĄ ILUZJE 210
 - NA PRZEKÓR POWSZECHNEJ NIETRWAŁOŚCI 212
 - NA CZYM POLEGA UMIEJĘTNOŚĆ KORZYSTANIA Z ŻYCIA? 213
 - KTO POWINIEN GŁOSIĆ PRAWDĘ O ŻYCIU I ŚMIERCI? 216

2. Jak zmniejszyć cierpienie	218
SPOSÓB GRZEBANIA UMARŁYCH	223
CZEGO OCZEKUJE OSOBA UMIERAJĄCA?	225
PIERWSZA SKARGA TO BÓL	225
DRUGA SKARGA TO LĘK	226
TRZECIA SKARGA TO OPUSZCZENIE	226
CZWARTA SKARGA TO PONIŻENIE	226
PIĄTA SKARGA TO PĘKNIĘCIE WSZELKICH ILUŹY	227
SZÓSTA SKARGA TO BEZSILNOŚĆ I UZALEŻNIENIE	228
SIÓDMA SKARGA TO SPRAWY NIEDOKOŃCZONE	228
CO ZROBIĆ, BY ŚMIERĆ BYŁA GODNA I SPOKOJNA?	228
3. Płynność życia	230
OSTATNI MOMENT W PROCESIE UMIERANIA	231
ZBIEŻNOŚCI POMIĘDZY ZASYPIANIEM I SNEM	
A PROCESEM UMIERANIA I ŚMIERCI	232

CZĘŚĆ III

CISZA W UJĘCIU TRANSCENDENTALNYM 240

ROZDZIAŁ 1

DOTKNAĆ CISZY 242

1. Ja obserwuje świat – ćwiczenia	244
ĆWICZENIE 1* STAN ODPRĘŻENIA – ŚWIATEŁKO	248
ĆWICZENIE 2 STAN ODPRĘŻENIA – ODLICZANIE	250
ĆWICZENIE 3 ŚWIATŁO PORANKA	250
ĆWICZENIE 4* PEŁNA OBECNOŚĆ	
ŚWIADOMOŚĆ OTOCZENIA: KSZTAŁT I KOLOR	251
ĆWICZENIE 5 KSZTAŁT, KOLOR I DŹWIĘK	252
ĆWICZENIE 6 ZMYŚL SMAKU I POWONNIENIA	253
ĆWICZENIE 7* JA OBSERWUJE ŚWIAT	254
2. Ja obserwuje siebie – ćwiczenia	256
ĆWICZENIE 8* „WĘDRÓWKA PO WŁASNYM CIELE”	258
ĆWICZENIE 9* ODDECH KLUCZEM	
WEWNĘTRZNEJ HARMONII	259
ĆWICZENIE 10* OBSERWACJA MOWY CIAŁA	261
ĆWICZENIE 11 PATRZEĆ NA SAMEGO SIEBIE	262

ĆWICZENIE 12 ZESPOŁONY Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM	263
ĆWICZENIE 13* OBSERWACJA WŁASNYCH EMOCJI	264
ĆWICZENIE 14 NASZA MOTYWACJA	265
3. Ja obserwuje myśli – ćwiczenia	266
ĆWICZENIE 15* ZACHODZI WE MNIE PROCES MYŚLENIA	270
ĆWICZENIE 16 UWOLNIENIE OD MYŚLI	271
ĆWICZENIE 17* MOWA OBRAZEM MYŚLI	272
ĆWICZENIE 18* MILCZENIE	273

ROZDZIAŁ 2

UJRZEĆ CISZĘ 275

1. Rozbudzanie świadomości	276
ŚWIADOMOŚĆ NIE JEST Z TEGO ŚWIATA	279
ĆWICZENIE 19* RÓŻANIEC	281
ĆWICZENIE 20* PRZEBŁYSKI ŚWIADOMOŚCI	282
ĆWICZENIE 21* ŚWIADOMOŚĆ W CODZIENNOŚCI	282
ŚWIADOMOŚĆ – ZDOLNOŚCIĄ PRZEJRZYSTEGO, KLAROWNEGO I CZYSTEGO ODBIORU ŚWIATA	284
POZIOM ŚWIADOMOŚCI UWIDACZNIA SIĘ W STYLU NASZEGO ŻYCIA	285
2. Świadomość emocjonalna	286
CZYM JEST EMOCJA?	288
ŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNA	
– CNOTA, ZASADA CZY SUKCES?	289
DZIEDZINY INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ	291
POSTSCRIPTUM	296
PROBLEMY POJAWIAJĄCE SIĘ W TOKU PROWADZONEJ SAMOBSERWACJI	296
ĆWICZENIE 22* EMOCJE ZWIĄZANE Z PRZESZŁOŚCIĄ	301
ĆWICZENIE 23* EMOCJE ZWIĄZANE Z PRZYSZŁOŚCIĄ	302
REFLEKSJE NAD ŚWIADOMOŚCIĄ EMOCJONALNĄ	303
DELIKATNE ODCIENIE EMOCJONALIZMU	304
3. Świadomość całości – nadświadomość	305
STANY LUDZKIEJ EGZYSTENCJI W KONTEKŚCIE CAŁOŚCI	307
PODSTAWOWY STAN LUDZKIEJ EGZYSTENCJI TO ŻYCIE	308
ZEŚRODKOWANIE UMYŚLU I ENERGII – NADŚWIADOMOŚĆ	313
REFLEKSJE NAD ŚWIADOMOŚCIĄ CAŁOŚCI	316

ROZDZIAŁ 3

CISZA

319

1. Trwanie

323

INTELEKTUALNE PODSTAWY POGLĄDU

324

UMYSŁ-DUCH-ENERGIA

329

DOŚWIADCZENIE DUCHA ENERGII

331

MOC STRUMIENIA ENERGII ĆWICZENIE 24*

332

ROLA I ZNACZENIE ĆWICZEŃ MEDITACYJNYCH

333

MEDITACJA SERCEM DUCHOWOŚCI

335

TRWANIE W MEDITACJI – KONTEMPLACJA

339

ĆWICZENIE 25 TRWANIE W MEDITACJI – PORANEK

340

ĆWICZENIE 26* TRWANIE W MEDITACJI – WIECZÓR

341

2. Poznanie

344

DELIKATNOŚĆ I PROSTOTA PRAWDY

348

SŁOWA A POZNANIE

348

STAN MEDITACJI JEST POZNANIEM

349

PRAWDZIWA NATURA UMYSŁU

SAMA W SOBIE JEST POZNANIEM

349

OŚWIECENIE SAMO W SOBIE JEST POZNANIEM

350

NADŚWIADOMOŚĆ SAMO W SOBIE JEST POZNANIEM

351

ĆWICZENIE 27 „ETAPY” POZNANIA

353

POZNANIE BEZ SŁÓW

355

3. Widzenie – cisza

356

ODNALEŹĆ GŁĘBOKĄ STABILNĄ PODSTAWĘ,

ESENCJĘ – NADŚWIADOMOŚĆ

359

WYCISZYĆ UMYSŁ I ZAMIENIĆ ROZUM W MIŁOŚĆ

361

CECHY WSPÓŁCZUCIA

362

ĆWICZENIE 28* WSPÓŁCZUCIE DLA SAMEGO SIEBIE

365

ĆWICZENIE 29* DAWANIE I BRANIE

366

ANEKS

370