

Leonard Jacobson



PODRÓŻ
DO
TERAZ

PROSTY PRZEWODNIK NA ŚCIEŻCE PRZEBUDZENIA

Przekład:
Dariusz Wróblewski i Iwona Luty



KRAKÓW 2009

Tytuł oryginału:
JOURNEY INTO NOW
Clear guidance on the Path of Spiritual Awakening

Copyright © Leonard Jacobson 2007

Copyright © for Polish edition 2009
Wydawnictwo Biblioteka Nowej Ziemi

Projekt okładki:
Beata Bąk

Redakcja:
Ewa Jachimek, Dariusz Jagiełło

Skład i łamanie:
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 978-83-61897-00-2



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

Dla Marii,
której miłość i oddanie
inspirują mnie każdego dnia.

Dla

Rachmat
Halimah
Fran
Stephen
Claire,
których kochające wsparcie pomaga mi dzielić się tą
wiedzą.

I dla

wielu studentów i poszukiwaczy prawdy,
którzy zechcieli otworzyć się w pełni.
Wasza odwaga i szczerść prowadziły mnie do głębi
ludzkich dusz.
Dzięki Wam mogłem być świadkiem wewnętrznych
cudów.
Każdego i wszystkich z osobna,
kocham Was. I dziękuję.

Spis treści

<i>Wstęp</i>	8
<i>Wezwanie do przebudzenia</i>	13
<i>Dwa taneczne kroki do przebudzenia</i>	37
<i>Krok drugi</i>	53
<i>Natura umysłu</i>	85
<i>Ego</i>	107
<i>Uczucia</i>	125
<i>Podróż duszy</i>	145
<i>Lekcje duszy</i>	171
<i>Bóg i odwieczny wymiar egzystencji</i>	199
<i>Żyjąc w świecie czasu</i>	221
<i>Śmierć jako część życia</i>	239
<i>Przebudzenia</i>	253
<i>O autorze</i>	273

WSTĘP

Skoro sięgnąłeś po tę książkę, to znaczy, że jesteś gotowy uwolnić się od ciasnego świata umysłu i wejść do nieskończonego i nieograniczonego świata TERAZ.

Masz przed sobą wszechstronny przewodnik do przebudzenia. Kiedy go doświadczysz, będziesz podróżował po świecie piękniejszym i bardziej tajemniczym, niż możesz sobie wyobrazić.

Na kartach książki dzielę się tym, jak w prosty sposób uciszyć umysł i jak stać się w pełni obecnym i przebudzonym w prawdzie życia. Pokazuję, jak wzrastać w mistrzowskim panowaniu nad umysłem i ego, aby móc na co dzień żyć terażniejszością.

Obecność udoskonala każdy aspekt twojego życia, włącznie z relacjami z innymi ludźmi. Jest to niesłychanie ważne.

W kluczowej części przewodnictwa ku chwili obecnej opowiadam o podróży duszy i wcześniejszych wcieleniach. Mówię o Bogu i odwiecznym wymiarze życia. Mówię o potrzebie uzdrowienia, wybaczenia i skruchy. Mówię o właściwym wyrażaniu emocji. Mówię sporo o ego i o tym, jak wyzwolić się spod jego tyranii. Mówię o śmierci.

To wszystko ma służyć jednemu celowi. Jak uwolnić się od przeszłości i w pełni przebudzić do życia w chwili obecnej? Jak przebudzić się z iluzji i rozpoznać prawdę życia? Jak powrócić do Jedności i żyć efektywnie w świecie czasu?

Zachęcam, aby do lektury podejść w sposób prostoduszny. Tej książki nie napisałem bowiem dla umysłu lub ego. Napisałem ją dla tego wymiaru w tobie, który jest gotowy się przebudzić, który zawsze był i zawsze będzie przebudzony. Adresuję ją do tego wymiaru, który jest odwieczny.

Każda strona tego przewodnika odkrywa rąbek tajemnicy. Jest jak mapa drogi do domu. Proponuję najpierw powoli przeczytać ją w całości, a potem od czasu do czasu sięgać do wybranych fragmentów. W każdym z nich odnajdziesz ukryty klucz do przebudzenia.

Książka, którą trzymasz w reku, ma moc uwolnienia śpiącego olbrzyma w twoim wnętrzu. Jeśli całym sobą przyjmiesz to, co zostało w niej przekazane, przebudzisz się.

NOTA OD AUTORA

Niektóre imiona użyte w książce zostały zmienione dla zachowania anonimowości bohaterów.

Rozdział 1

WEZWANIE DO PRZEBUDZENIA

*Przeszłość odeszła.
Przyszłość nigdy nie nadejdzie.
W rzeczywistości nie ma życia
poza chwilą obecną.*



WIEM, KIM JESTEŚ

Chcę rozpocząć stwierdzeniem, że wiem, kim jesteś. Jesteś wiecznym Istnieniem. Jesteś miłością, akceptacją i współczuciem. Jesteś siłą, czystością i prawdą. Na najgłębszym poziomie jesteś czystą świadomością, istniejącą poza jakąkolwiek formą i treścią. Jesteś pełen mocy poza wszelkim wyobrażeniem. Jesteś narzędziem woli Bożej. Jesteś Boskim mistrzem na ziemi, a twoim ostatecznym przeznaczeniem jest przebudzić się do Jedności. Jesteś wybawcą swojej własnej duszy. Dzięki przebudzeniu ze świata czasu twoja dusza zostanie odnowiona w swej nieśkończoności. Jesteś odkupicielem Jedności i odkrywcą Nieba na Ziemi. Jesteś Buddą przejawiającym czysty umysł Boga. Jesteś Chrystusem manifestującym czyste serce Boga. Jesteś Lao Tze objawiającym ścieżkę Boga w świecie. Jesteś przebudzonym mężczyzną. Jesteś przebudzoną kobietą.

Jesteś odwieczny, ale twoja podróż odbywa się w czasie. Ta podróż zabrała cię z Jedności do świata dualizmu. Zabrała cię do świata iluzji i oddzielenia. Zabrała cię z chwili obecnej do przeszłości i przyszłości. Zabrała cię z prawdy do świata idei, koncepcji, opinii i wierzeń.

Nasza podróż posiada swój cel, ale większość z nas straciła go z oczu. Zapomnieliśmy, kim jesteśmy. Funkcjonujemy jako ego we własnych, osobistych, oddzielonych światach.

Odeszliśmy daleko od prawdy i podążamy śladami syna marnotrawnego.

Postęp technologiczny sprawił, że staliśmy się zbyt niszczycielscy, by dalej wieść nieświadome życie na ziemi. Dlatego nadszedł czas przebudzenia. Zanim się to jednak dokona, musimy zrozumieć, jak i gdzie zboczyliśmy z drogi.

DYLEMAT LUDZKIEJ EGZYSTENCJI

Większa część ludzi żyje w stanie nieświadomości. I nawet jeśli oczy są otwarte, a my wydajemy się być obudzieni ze snu – chodzimy, mówimy i pracujemy – to w rzeczywistości nie jesteśmy przebudzeni.

Jesteśmy zagubieni w umyśle, który jest światem zapamiętanej przeszłości i urojonej przyszłości. Jest światem myśli, wspomnień i wyobrażeń. Jest światem idei, opinii, koncepcji i wierzeń. Daje on złudzenie życia poza teraźniejszością. Stwarza zwodnicze poczucie siebie poza chwilą obecną. I jest wielką iluzją.

W rzeczywistości nie ma życia poza TERAZ. Nie możesz funkcjonować poza tym właśnie momentem. Świat myślącego umysłu ludzkiego to świat iluzji, choć wciąż większość ludzi wierzy, że jest on prawdziwy. To tak, jakbyśmy byli pogrążeni we śnie i przeżywali swe życie jako rodzaj urojenia, z którego musimy się przebudzić.

Duchowe przebudzenie czy też oświecenie to nic innego jak ocknięcie się ze świata umysłu, w którym króluje przeszłość i przyszłość, i odnalezienie prawdy i rzeczywistości chwili obecnej.

Dopóki się nie przebudzisz i nie staniesz się w pełni obecny, nie uświadomisz sobie, że byłeś nieobecny. Dopóki się nie przebudzisz, nie uprzytomnisz sobie, że śpiąc, jedynie roisz sobie, że jesteś przebudzony. Bycie oświeconym to bycie przebudzonym ze snu. To głębokie i radykalne przesunięcie w świadomości.

ODDZIELENIE

Im bardziej jesteśmy uwikłani w umysł z jego niekończącą się płataniną myśli, tym mocniej czujemy się odłączeni od przejawiającej się w chwili obecnej prawdy i rzeczywistości życia.

Na poziomie subtelny, podświadomie czujemy się oddzieleni od tego momentu i od siebie nawzajem. Czujemy oddzielenie od prawdziwego źródła życia. Czujemy oddzielenie od Boga. Prawie wszystkie ludzkie działania stanowią próbę uporania się lub ucieczki od poczucia izolacji, które jest podstawą nieświadomego życia.

ODDZIELONE ŚWIATY

Kiedy tkwimy w umyśle, żyjemy w oddzielonych światach. Jest ich tyle, ilu nieświadomych ludzi żyje na naszej planecie. Potrafimy znaleźć wspólny język z tymi, których świat przypomina nasz własny. Z pozostałymi nie jest nam po drodze.

Kiedy stajemy się obecni, opuszczamy nasze oddzielone światy i wkraczamy do tego jedyne, doświadczanego w danej chwili za pośrednictwem zmysłów.

Nie ma w nim wspomnień i wyobrażeń wypaczających rzeczywistość. Nie ma w nim koncepcji, idei, opinii i wierzeń zniekształcających doświadczenie tego, co jest tu i teraz. Nie istnieją w nim filozofie lub religie oddzielające jednych od drugich. Nasze umysły są ciche. Ja jestem cichy. Ty jesteś cichy. Czy można doświadczyć ciszy, która wprowadza podziały? Nie. Cisza i Obecność pozwalają nam spotkać się w Jedności.

EGO

Kiedy gubisz się w świecie umysłu, funkcjonujesz jako ego i jesteś przez nie kontrolowany.

W najprostszy możliwy sposób postaram się pokazać ci kilka podstawowych postaw i stwierdzeń, za którymi ukrywa się ego.

Moje! Moje! Moje!
Mam rację. Mam rację. Mam rację.
Jak mogę to wykorzystać?
Co tam dla mnie macie?

Na naszej planecie żyje sześć miliardów ego. Czy rozumiesz teraz, dlaczego świat jest w tak fatalnym położeniu? Czy rozumiesz, dlaczego niszczymy Niebo na Ziemi dla naszych osobistych, krótkowzrocznych celów? Czy rozumiesz, dlaczego tygrysy i goryle, podobnie jak wiele innych gatunków, są na wyginięciu? Czy rozumiesz, dlaczego jest wokół nas tyle niesprawiedliwości, nadużyć, chciwości i okrucieństwa?

Znajdujemy wspólny język z tymi, którym bliski jest nasz zestaw iluzji. Nazywamy to współpracą. Ci ludzie są naszymi przyjaciółmi. Wojny wszczynamy z tymi, których urojenia są inne. Oni są naszymi wrogami. Religia i niektóre systemy duchowe to najbardziej jaskrawe i niebezpieczne tego przykłady. Jeszcze innym jest nacjonalizm.

Moje! Moje! Moje!
Mam rację. Mam rację. Mam rację.
Jak mogę to wykorzystać?
Co tam dla mnie macie?

Nietrudno dostrzec, że perspektywa, z jaką ego patrzy na świat, ma wpływ na każdy aspekt życia i relacji

międzyludzkich. Pokazuje, co tak naprawdę kieruje systemami politycznymi i ekonomicznymi i co tłumaczy potrzebę używania sił zbrojnych. Ponieważ żyjemy nieświadomie jako ego, mamy duże szanse spowodować, że nasza piękna planeta stanie się miejscem, gdzie nie będą mogli mieszkać ludzie. Nie oni odziedziczą Ziemię. Pozostaną tylko mrówki i karaluchy.

Najwyższy czas, żebyśmy się przebudzili. Najpierw indywidualnie, a później jako zbiorowość ludzka. Nie możemy jednak się przebudzić, dopóki nie zdamy sobie sprawy, kim staliśmy się w długiej podróży poprzez czas i oddzielenie. Musimy rozpoznać nasze ego, uznać je i przyznać się do niego, jeśli chcemy wyzwolić się spod jego panowania.

CO TO ZNACZY BYĆ NAPRAWDĘ OBECNYM?

Bycie obecnym oznacza przebudzenie wewnętrznego wymiaru i życie wykraczające poza myślący umysł. Jesteś cichy i w pełni obecny z tym, co jest właśnie tu i teraz.

Jeżeli jesteś w pełni obecny, nie ma innego czasu niż ten, który właśnie przeżywasz. To właśnie oznacza bycie przebudzonym na prawdę życia.

Na bardzo głębokim poziomie przebudzonej Obecności przeszłość i przyszłość znikają i dostępna staje się tylko chwila obecna. Jesteś przebudzony w odwiecznym TERAZ.

Nie możesz funkcjonować wewnątrz świata czasu z tej prostej przyczyny, że czas nie istnieje. Traci znaczenie twoje istnienie poza TERAZ.

Nie oznacza to, że ten, kto się przebudził, zawsze żyje na najgłębszym poziomie Obecności. Można funkcjonować bardziej powierzchownie, aby mieć swobodny dostęp do świata czasu. Nawet wtedy jednak, gdy uczestniczysz w tym świecie, pozostajesz głęboko zakorzeniony w Obecności, a chwilę obecną postrzegasz jako prawdę życia.

Jeśli pozostajesz mocno osadzony w Obecności, żyjesz bez osądzania, lęku i pragnień. Żyjesz w stanie akceptacji.

Funkcjonujesz w świecie jako miłość. Iluzja oddzielenia znika. Żyjesz z silnym poczuciem Jedności wszystkich rzeczy i nieustannej świadomości bezosobowego i wiecznego wymiaru egzystencji. Postrzegasz innych jak równych sobie przebudzonych, nawet jeśli nie są tego świadomi. Dotyczy to również zwierząt i całego świata natury. Celowe ranienie innych staje się niemożliwe. Jesteś pełen współczucia i zawsze działasz w sposób prawy. Nie potrafisz być nieuczciwy. Coś wewnątrz zwyczajnie ci na to nie pozwala.

Jeśli pozostajesz naprawdę przebudzony w prawdzie życia, jesteś właściwie wolny od typowych dla ego motywacji, pragnień i reakcji.

Nie znaczy to, że człowiek przebudzony jest idealny. Od czasu do czasu możesz reagować jak każdy inny i doświadczać lęku lub niepewności. Możesz odczuwać również ból i gniew. Różnica jednak polega na tym, że teraz

zdajesz sobie sprawę z tymczasowości iluzji oddzielenia. Nie wierzysz w historie, które sam sobie opowiadasz. Wiesz, że przeszłość jest tylko czymś, co sam projektujesz na teraźniejszość. Nie utożsamiasz się z reakcjami emocjonalnymi. Bierzesz pełną odpowiedzialność za wszystko, co się pojawia. Każde doświadczenie przyjmujesz i akceptujesz, ale nie postępujesz już tak, jakby było ono prawdą ostateczną.

DWIE MOŻLIWOŚCI

W każdym momencie życia istnieją tylko dwie możliwości. Albo jesteś w pełni obecny, albo tkwisz w umyśle.

Kiedy jesteś w pełni obecny, znajdujesz się w stanie świadomości nazywanym Obecnością. Jesteś tu i teraz. Doświadczasz prawdy i rzeczywistości chwili obecnej. Iluzja oddzielenia znika, a ty pozostajesz w stanie wewnętrznej ciszy, odpowiadając w każdej chwili na to, z czym się właśnie spotykasz.

Kiedy tkwisz w umyśle, opuszczasz prawdę i rzeczywistość chwili obecnej na rzecz świata urojeń. Pozostajesz gdzieś w przeszłości lub przyszłości. Nie ma cię tu i teraz. To, czego doświadczasz, nie jest rzeczywiste.

Używając mocy myśli, pamięci i wyobrażeń stworzyliśmy świat iluzji, a teraz potępiamy życie w nim. Prawie cała ludzkość cierpi, zapominając o tym prostym fakcie.

JESZCZE CIĘ TU NIE MA!

Przez lata mojej pracy z ludźmi często powracał do mnie pewien temat, który doskonale zilustruje wydarzenie z udziałem jednej z moich studentek. Diana, kobieta około czterdziestki, uczestniczyła w kilku moich seminariach i ostatecznie umówiła się na prywatną sesję.

Kiedy już opisała swoje trudności i opowiedziała o dręczącym ją bólu emocjonalnym, dotarła wreszcie do sedna sprawy.

– *Nie chcę tu być* – powiedziała.

To zdanie, które na przestrzeni ostatnich lat słyszałem od wielu osób, jest podstawową przeszkodą w przebudzeniu zakładającym przecież pełnię obecności tu i teraz.

– *Dlaczego nie chcesz tu być?*

Jej odpowiedź była bardzo klarowna.

– *Doświadczam zbyt wiele cierpienia. To trudne i zbyt bolesne.*

Kiedy otworzyła się na wszystkie stłumione wewnątrz bolesne uczucia, łzy zaczęły płynąć jej po policzkach. Miała naprawdę trudne i wypełnione cierpieniem emocjonalnym życie.

– *Ja naprawdę nie chcę tu być* – powtórzyła, szlochając.

– *W porządku* – odpowiedziałem. – *Jeszcze wcale tutaj nie jesteś.*

Wyglądała na zdezorientowaną.

– *Co masz na myśli? Jeśli nie jestem tutaj, to gdzie jestem?*

– Rzeczywiście, tutaj się urodziłaś, ale zanim to się stało, wkroczyłaś w świat, który nie funkcjonuje w TERAZ, opuściłaś wymiar chwili obecnej. Jeszcze do niego nie powróciłaś, więc skąd możesz wiedzieć, czy chcesz tu być, czy nie? Radzę ci, odłóż swoją decyzję do chwili, kiedy rzeczywiście tu będziesz.

– Nie rozumiem – powtórzyła. – Jeśli nie jestem tutaj, to gdzie jestem?

– We wczesnym dzieciństwie wkroczyłaś do przeszłego i przyszłego świata myślącego umysłu i zagubiłaś się w nim. W tym świecie zamknięty jest cały twój wcześniejszy ból emocjonalny. W chwili obecnej cierpienie nie istnieje. Trzymasz się cierpienia, ponieważ dźwigasz jego pamięć z przeszłości. Przedłużasz je, bo zagubiłaś się w umyśle. Zagubiłaś się w przeszłości.

Diana przestała płakać. Zwracała teraz baczną uwagę na każde moje słowo.

– Nie możesz naprawdę wiedzieć, czy chcesz być tutaj, dopóki rzeczywiście tu nie jesteś. Kiedy ostatecznie wyzwolisz się z cierpienia, jakim jest świat umysłu, i pozostaniesz całkowicie w chwili obecnej, odkryjesz, czym jest Niebo na Ziemi. Skończy się twoje cierpienie i poczujesz wdzięczność za to, że możesz tu być.

W JAKI SPODÓB WCHODZIMY DO ŚWIATA UMYSŁU?

Wkraczasz do świata umysłu, kiedykolwiek myślisz. Nie ma znaczenia, czy jest to myśl intelektualna czy duchowa. Każda cię do niego zabiera.

Nie mówię, że myśli powinno się zatrzymać. Nie mówię też, że myślenie jest złe. Mówię po prostu, że wszelkie myślenie zabiera cię do świata umysłu.

Pobudzasz swoje myśli mocą wiary. Im bardziej je uruchamiasz swoim zaufaniem, tym bardziej stajesz się uwięziony w świecie czasu. Im większe znaczenie przywiązujesz do myśli, tym głębiej grzęzniesz w umyśle.

W rzeczywistości nie istnieje życie poza chwilą obecną. Prędzej czy później będziesz musiał poddać wszystko tej prostej prawdzie.

OPUSZCZANIE CHWILI OBECNEJ

Ludzkość znajduje się w przykrym położeniu, ponieważ nie wie, jak przestać myśleć. Czyż nie taka jest prawda? Ilu ludzi potrafi zatrzymać myślenie i zwyczajnie być tu i teraz, w ciszy i Obecności? Jeśli nie możesz zatrzymać myślenia, nie możesz być obecny, bo wszystkie myśli zabierają cię do umysłu.

Nie ma nic złego w myśleniu. Nie ma też nic złego we wchodzeniu do świata umysłu, dopóki pamiętasz, że tylko chwila obecna jest prawdą życia. Swoimi myślami, wspomnieniami lub wyobrażeniami możesz grać w świecie czasu. Ciesz się nimi i baw, ale bądź czujny! Bardzo łatwo się tam zagubić.

Jeśli utożsamiasz się z jakąkolwiek myślą lub traktujesz ją zbyt poważnie, oddzielasz się od terażniejszości i od

prawdy życia. Porzucasz Boga, miłość, prawdę i chwilę obecną na rzecz iluzorycznego świata umysłu, wypełnionego zniekształconymi wspomnieniami i fałszywymi obietnicami.

MOŻESZ WYBRAĆ MYŚLENIE

Możesz wybrać myślenie. Możesz zachować obecność, kiedy myślisz. Prawdą jest to, że myślisz, ale nie to, o czym myślisz. Byłbyś bardzo zdumiony, wiedząc, jak mało myślę. Nie robię tego na siłę. Myślę, kiedy jest to niezbędne – poza tym nie myślę.

NIEZAMIERZONE MYŚLENIE

Kiedy myślisz, choć nie chcesz tego, myśli sam umysł. Taka jest jego natura, a ty zostałeś schwytyany w jego świat.

Stajesz się jego więźniem i nie możesz uciec. Masz bardzo skutecznego strażnika – twoje własne ego.

CISZA

Kiedy jesteś w pełni obecny, myśli zatrzymują się, a twój umysł jest cichy. Nie próbujesz zatrzymać myśli. To się po prostu samo stanie, kiedy będziesz obecny.

Ale istnieje też głębszy poziom spokoju, czekający na odkrycie. Kiedy umysł się zatrzymuje, zostaje otwarta wewnętrzna brama prowadząca do nieskończonej, odwiecznej ciszy wyłaniającej się z jądra twojego Istnienia.

Nieskończona, odwieczna cisza jest najgłębszą esencją Bytu. To twoja prawdziwa natura. To istota całej egzystencji. To odwieczna cisza czystej świadomości, która jest obecna. To jest twoje JA JESTEM.

To jest wymiar ciebie, który istnieje w tym i tylko w tym momencie. To wymiar twojej egzystencji w Jedności. To twoja natura Buddy. To wewnętrzny Chrystus, który żyje w Jedności z Bogiem.

W CISZY CHWILI OBECNEJ

W ciszy chwili obecnej nie ma przeszłości ani przyszłości. Nie istnieją myśli, opinie, koncepcje i wierzenia. Nie ma tam osądzania. Nic nie jest dobre albo złe. Nic nie jest prawidłowe lub nieprawidłowe. Nie istnieje ani potępienie, ani zbawienie. Nie ma rozpaczy i nie ma nadziei. Nie ma winy i kary. Nie ma pretensji i oczekiwań. Nie ma lęku ani pragnienia. Nie ma oddzielenia. Nie ma podziałów ani granic. Jedyne, co istnieje, to moment TERAZ.

W ciszy obecnej chwili nie ma przynależności państwowej. Nie ma religii. Nie ma wierzeń, doktryn i dogmatów. Nie ma własności, posiadania i kontroli. Nie ma

sukcesu i porażki. Nikt nie dba o wynik. Jest tylko moment TERAZ.

BEZKRESNE BŁĘKITNE NIEBO

Kiedy jesteś w pełni obecny, a twój umysł jest cichy, trwasz w stanie czystej świadomości. Można to porównać do bezkresnego, błękitnego nieba. Żadnej chmury w zasięgu wzroku. Kiedy pojawia się myśl, to jakby obłoczek przemknął po bezkresnym niebie.

Czy myślisz, że taka mała chmurka może zachmurzyć niebo? Oczywiście, że nie!

Ale jeśli uwikłasz się w tę małą chmurkę, identyfikując się z nią, wierząc w to, co ze sobą niesie, lub próbując się jej pozbyć, zaangażujesz się i dasz się pochłonać. Bezkresne, błękitne niebo nie będzie już widoczne i dostępne.

Z drugiej strony, jeśli zostaniesz po prostu świadkiem myśli, która w tobie powstaje, i nie będziesz ani za nią podążał, ani się jej sprzeciwiał, pozostaniesz otwarty na bezkresne, błękitne niebo.

Jeśli jednak nadal będziesz myślał, to nagle pojawią się tysiące małych chmurek, które je przesłonią.

To nie niebo znika, ono zawsze tutaj jest. To twoja świadomość została przesłonięta nieprzerwanym strumieniem myśli. W takiej chwili jesteś odłączony od nieba. Oddzieliłeś się od swojej esencji, którą jest czysta świadomość,

nieskończoność, cisza i wieczność – jak bezkresne, błękitne niebo.

Z GARAŻU DO KUCHNI

Na jednej z moich sesji był mężczyzna około siedemdziesiątki, którego bardzo zaintrygowało to, czym dzieliłem się z grupą. W pewnej chwili podniósł rękę i zapytał:

– Jak mogę być obecny w codziennym życiu? Jak mogę być obecny, kiedy przechodzę z garażu do kuchni?

Słuchał bardzo uważnie, kiedy odpowiadałem.

– Kiedy idziesz z garażu do kuchni, bądź bardzo obecny i świadomy ruchu swojego ciała. Bądź obecny z tym, co widzisz. Bądź obecny z tym, co słyszysz. Swoją pełną obecnością okazywaną w ten sposób oddajesz cześć Bogu i prawdzie życia. Dzięki temu Bóg i prawda życia zostaną ci objawione.

Moje słowa wprowadziły go w głęboki stan Obecności. Był bardzo rozpromieniony, kiedy mówiłem dalej.

– Kiedy chodzisz w Obecności, doświadczasz pokoju i miłości, a twoje wnętrze wypełnia najgłębszy poziom ciszy. Będziesz czuł szacunek do wszystkiego, co w każdej chwili obejmiesz świadomością. Jeśli będziesz w pełni obecny z tym, co napotykasz na drodze z garażu do kuchni, staniesz się przebudzonym Istnieniem. Twoja podróż będzie święta.

SEN

Pewna kobieta spała i śniła, że jechała pociągiem i podczas podróży zgubiła dwie torby. To było wszystko, co posiadała, więc czuła się całkowicie wytracona z równowagi.

Nerwowo przechodziła z wagonu do wagonu w poszukiwaniu bagażu. Szukała wszędzie. Pytała każdego, ale bez rezultatu. Była coraz bardziej niespokojna i zdesperowana. Jej sen zamienił się w koszmar.

Nagle pod dom, w którym mieszkała, zajechał samochód. Zatrzymał się dokładnie pod oknem sypialni. Rozległ się dźwięk klaksonu i to wyrwało ją ze snu. Była prawie obudzona, kiedy przypomniała sobie przerwany sen.

– *Nie mogę się jeszcze obudzić* – pomyślała. – *Przecież muszę odnaleźć swój bagaż.*

Już miała ponownie zasnąć, aby dokończyć poszukiwania, kiedy uświadomiła sobie, że jednak może się obudzić – tak naprawdę nie ma pociągu i wcale nie musi szukać żadnego bagażu.

W tym momencie wybrała przebudzenie.

Ta opowieść mówi o fundamentalnej prawdzie naszego życia. Jako dzieci weszliśmy w świat, gdzie prawie nikt nie był prawdziwie obecny. Nie otrzymaliśmy bezwarunkowej miłości i akceptacji, która była nam potrzebna. Nie pozwolono nam być sobą i w pełni siebie wyrażać. Niektórzy doświadczyli wielu krzywd z rąk tych, którzy mieli się nimi opiekować.

Te niespełnione potrzeby i rany emocjonalne są niczym zagubiony bagaż i – jak się wydaje – nie potrafimy wybudzić się ze snu, dopóki tego bagażu nie odnajdziemy. Wciąż poszukujemy miłości, akceptacji i aprobaty. Wciąż poszukujemy kogoś, kto będzie z nami obecny. Wciąż próbujemy uciec od bólu.

Niczego jednak nie znajdziemy, jeśli będziemy szukać przez sen. Dopiero po przebudzeniu zdamy sobie sprawę, że szukamy czegoś, co wydarzyło się w przeszłości. Dopóki kontynuujemy poszukiwanie, trzymamy się tego, co minęło. Dopóki kontynuujemy poszukiwanie, tkwimy zagubieni we śnie.

ZAGUBIENIE W ILUZJI

Można poświęcić całe życie na próby rozwiązania problemów, przewyciężenia ograniczeń lub uzdrowienia ran powstałych w przeszłości i niemających nic wspólnego z teraźniejszością. A przecież dużo prostsze byłoby przebudzenie się do chwili obecnej, w której nie istnieją żadne ograniczenia i traumy emocjonalne.

PROJEKTOWANIE PRZYSZŁOŚCI

Wciąż rozpamiętujemy niezbyt udaną przeszłość i odnosząc wynikające z niej doświadczenia do przyszłości, próbujemy stworzyć sobie lepsze jutro. To, niestety, utrwala niedoskonałą przeszłość i utrzymuje nas w świecie iluzji.

WNIEŚ ŚWIADOMOŚĆ W SEN

Niektórzy ludzie chcą się przebudzić, ale sen im na to nie pozwala. Jeśli jesteś uwięziony we śnie, wejdź w to. Zdemaskuj. Wnieś w sen świadomość, a to cię uwolni.

PIERWSZY ETAP PRZEBUDZENIA

Pierwszym etapem przebudzenia jest rozpoznanie, że nie jesteś przebudzony. Pierwszym etapem uzdrowienia bólu jest uznanie go. Pierwszym etapem wyzwolenia z ograniczających przekonań jest ich dostrzeżenie. Pierwszym etapem uwolnienia od gniewu jest zauważenie gniewu. Pierwszym etapem wyzwolenia z lęku jest przyznanie, że on istnieje.

Dopóki nie jesteś gotowy przyznać, kim jesteś właśnie teraz, nigdy nie będziesz wolny.

Wszystko to musisz uznać z miłością, akceptacją i współczuciem, ale bez żadnych ocen.

BEZOSOBOWE, OSOBOWE I DWA WYMIARY EGO

Istnieją dwa wymiary twojej prawdziwej jaźni i dwa wymiary ego. Zanim przejdę dalej, postaram się to klarownie wyjaśnić.

Na najgłębszym poziomie jaźni jesteś odwiecznym Istnieniem. Wykraczasz poza czas i poza postrzeganie siebie jako oddzielnej jednostki. Istniejesz w Jedności ze wszystkim, co jest. Jesteś nieskończoną, odwieczną i cichą Obecnością czystej świadomości. To jest twoje JA JESTEM. To ten wymiar ciebie, który trwa w tej chwili i nigdzie indziej. Nie ma przeszłości ani przyszłości. Twój umysł jest cichy. Jesteś w pełni obecny ze wszystkim, co jest tu i teraz.

To w pełni przebudzony stan świadomości. Bezosobowy i niemający zewnętrznego wyrazu. Jesteś całkowicie zanurzony w chwili obecnej.

Istnieje jednak także osobowy wymiar ciebie, wywodzący się z tego bezosobowego i odzwierciedlający twoją unikalność. Nazwałbym to osobowością, ale w najczystszym znaczeniu.

Bezosobowy i odwieczny wymiar ciebie jest jak ocean. Osobowy – jak fala, zewnętrzna ekspresja oceanu. Każda fala jest niepowtarzalna.

Na poziomie osobowym wciąż jesteś osadzony w ciszy i Obecności, czas jednak nadal pozostaje w twoim zasięgu. Możesz funkcjonować w świecie umysłu, ale nie

gubisz się w nim. Nie utożsamiasz się z pojawiającymi się doświadczeniami.

Sytuacje przychodzą i odchodzą, a ty ponad wszystkim pozostajesz obecny – bez lęku, osądzania, pragnień lub przywiązań.

Wiesz, że tylko ta chwila jest prawdą życia i że każda chwila nieustannie się odnawia. Każda jest w pełni przeżywana, a potem odchodzi. Nie kolekcjonujesz zdarzeń, a więc przeszłość nie odkłada się w tobie, dzięki czemu stale jesteś otwarty na terażniejszość.

Wciąż masz wspomnienia. Możesz snuć plany na przyszłość, ale nie gubisz się w nich. Pozostajesz ponad wszystkim obecny, nawet odgrywając swoje role w świecie czasu.

Na poziomie osobowym przejawiasz wszystkie cechy odwiecznej Obecności, włącznie z ciszą, pokojem, miłością, akceptacją, współczuciem, jasnością i siłą. Będąc niepowtarzalną indywidualnością, wciąż pozostajesz ekspresją Jedności.

Jeśli jednak towarzyszy ci lęk, osądzasz, pragniesz i przywiązujesz się, nie przeżywasz w pełni chwili obecnej, a tym samym nie może cię ona wyzwolić. To sprawia, że kumuluje się w tobie przeszłość. Zostajesz wchłonięty do świata umysłu.

Stajesz się tak uwikłany w przeszłość i przyszłość i tak zagubiony w myślach, że tracisz zupełnie łączność z chwilą terażniejszą. Określają cię wspomnienia przeszłości i wyobrażenia przyszłości.

Nie jesteś już dłużej osobową ekspresją bezosobowego. Funkcjonujesz jako ego w świecie oddzielenia. Żyjesz zapamiętaną przeszłością, z całym jej bólem i ograniczeniami, z których w wyobraźni tkasz przyszłość. Nie trwasz w prawdzie życia.

Pojawiłeś się jako odwieczna Obecność czystej świadomości, poza wszelką formą i treścią. Wszedłeś jednak w labirynt myśli, wspomnień, emocji, idei, koncepcji, opinii i wierzeń i zgubiłeś się w nim.

Kiedy jesteś pogrążony w świecie umysłu, funkcjonujesz jako ego w znaczeniu osobowym.

Ale jest jeszcze inny wymiar ego, który wypacza twoją indywidualność. To aspekt ludzkiej świadomości, który kieruje i kontroluje twoje życie wewnątrz świata czasu. Ja nazywam go Strażnikiem Oddzielenia. To ten rodzaj ego, który nie ma zamiaru wypuścić cię ze swojego świata.

Kiedy funkcjonujesz jako ego – jesteś przez nie kontrolowany. Podlegasz jego władzy i żyjesz według jego niepisanych zasad.

Jeśli masz się przebudzić, będziesz musiał wnieść świadomość we wszystkie sytuacje, w których zagubiłeś się w umyśle. Będziesz musiał wprowadzić ją we wszystkie sposoby, jakich chwytą się ego, aby uwięzić cię w swoim świecie oddzielenia.

ODNAJDYWANIE DROGI DO DOMU

We wczesnych etapach przebudzenia zaczniesz już przeżywać błogie i głębokie doświadczenia przebudzonego stanu świadomości, a jednocześnie nieuchronnie będziesz powracał do umysłu. To on jest domem, który znasz i w którym żyjesz. Przywykłeś do niego.

Od czasu do czasu będziesz opuszczał swój dom i gościł w chwili obecnej. Jednak nie pozostaniesz w niej długo. To tak, jakbyś miał przymocowaną elastyczną gumę, która szybko ściąga cię z powrotem do umysłowego świata przeszłości i przyszłości.

Jeśli jednak zagłębiasz się w Obecność, stając się coraz bardziej zakorzenionym w terażniejszości, i jeśli wnosisz więcej świadomości do umysłu – stopniowo rozpoczyna się przemiana. Elastyczna guma rozciąga się i rozluźnia, wskazując, że spędzasz coraz więcej czasu w chwili obecnej. Ego nie jest już tak natarczywe w wymuszaniu natychmiastowego powrotu.

To łagodzenie i poddawanie umysłu i ego będzie jeszcze trwało, aż pewnego dnia, właściwie bez ostrzeżenia, twoim miejscem przestanie być świat umysłu, a stanie się nim świat Obecności. Teraz twój dom to chwila obecna.

Bycie obecnym jest twoim naturalnym stanem. Co prawda będziesz wciąż wchodził do umysłu, aby myśleć, ale kiedy skończysz, spontanicznie powrócisz do przebudzonego stanu Obecności, który jest twoim nowym domem.

Teraz elastyczna guma ściąga cię w przeciwnym kierunku – od umysłu do Obecności.

Ta zmiana będzie milowym krokiem na drodze transformacji twojego życia. Przebudziłeś się. Jesteś w swoim prawdziwym domu, którym jest świat TERAZ.