

WSTĘP	14
WPROWADZENIE	18
<b>CZĘŚĆ I</b>	
<b>CISZA W UJĘCIU EGZYSTENCJALNYM</b>	<b>22</b>
<b>ROZDZIAŁ 1</b>	
<b>ILUZJE ŻYCIA CODZIENNEGO</b>	<b>24</b>
1. Zmysły a poznanie	25
PRYZWYCZAJENIE	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

<b>ROZDZIAŁ 2</b>	
<b>ILUZJE EGZYSTENCJALNE</b>	<b>51</b>
1. Nieskończoność czasowo-przestrzenna	53
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

<b>ROZDZIAŁ 3</b>	
<b>ILUZJE SPOŁECZNE</b>	<b>91</b>
1. Gatunek ludzki Homo sapiens	94
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 GOSPODARKE?	105

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

## **CZĘŚĆ II**

### **CISZA W UJĘCIU PSYCHOLOGICZNYM**

## **122**

<b>ROZDZIAŁ 1</b>	
<b>ILUZJA ZWYKŁEGO UMYSŁU</b>	<b>124</b>
1. Nieświadoma motywacja	125
NIEŚWIADOMA WOLA	126
ZAKAMARKI UMYSŁU	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 UTOŻSAMIĆ?	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 PRAGNIEŃ	155
CZY UMYSŁ TRWAJĄCY W ILUZJACH	
MOŻE POZNAĆ PRAWDĘ?	156
CZYM JEST MIŁOŚĆ?	157
OSTATNIA REFLEKSJA	157
JEŻELI ULEGAM ILUZJI, TO CO DALEJ?	159

<b>ROZDZIAŁ 2</b>	
<b>POSZUKIWANIE PRAWDY O SOBIE</b>	<b>162</b>
1. Osobowość nabyta	163
TYPOLOGIĘ POZNAJEMY JEDYNIĘ PO TO,	
BY ROZUMIEĆ SIEBIE I REDUKOWAĆ WŁASNE CIERPIENIE	166
CECHA GŁÓWNA	167
OGNIKO 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	
SKUPIONEJ WOKÓŁ MEDIATORA	202
INTUICJA CZUCIOWA GRUPY SKUPIONEJ	
WOKÓŁ WYKONAWCY	203
INTUICJA UMYŚLOWA GRUPY	
SKUPIONEJ WOKÓŁ LOJALISTY	203
POSZUKIWANIE PRAWDY O ŻYCIU	205
<b>ROZDZIAŁ 3</b>	
<b>POSZUKIWANIE PRAWDY O ŻYCIU</b>	<b>205</b>
1. Życie i śmierć	208
W KONTEKŚCIE POWSZECHNEJ NIETRWAŁOŚCI	
USTĘPUJĄ ILUZJE	210
NA PRZEKÓR POWSZECHNEJ NIETRWAŁOŚCI	
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 ILUZJI	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**

<b>ROZDZIAŁ 1</b>	
<b>DOTKNAĆ CISZY</b>	<b>242</b>
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 ZESPOLONY 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
UJRZEĆ CISZĘ	275

## 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 UWIDACZNIĄ 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 UMYSŁU 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 SAMA 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