



# TERAZ

CHWILA OBECNA

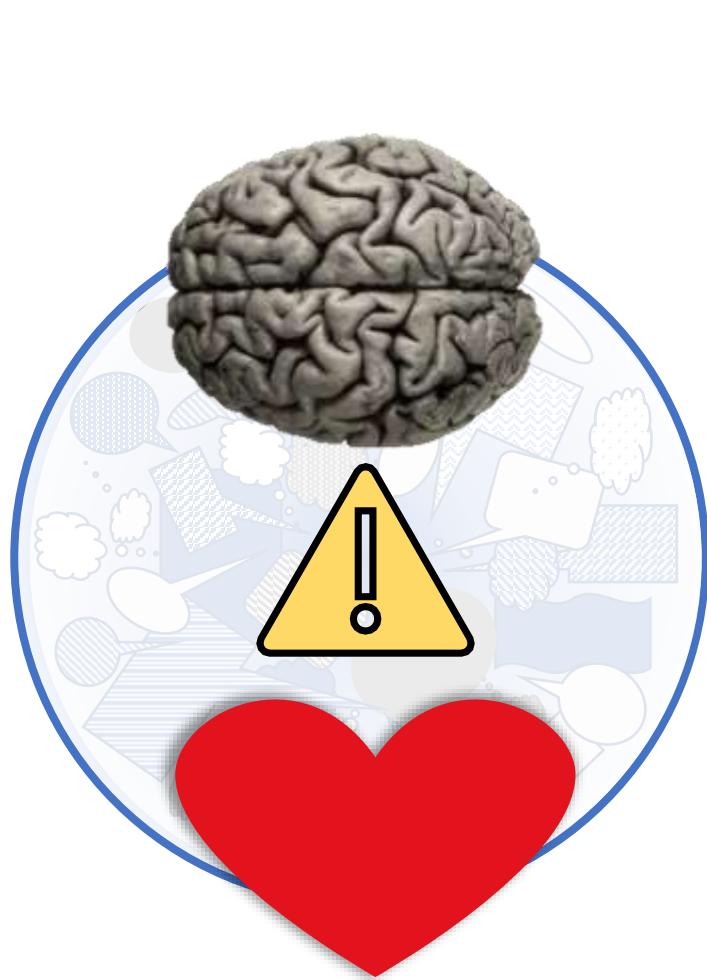
# Algorytm Życia



Teraźniejszość bowiem jest punktem,  
w którym czas styka się z wiecznością.

— C.S. Lewis

⚠️ **NAPIĘCIE** ➡️ **WALKA WEWNĘTRZNA**



**NIEUSTAJĄCE  
MYŚLI**



**CISZA**

**OBRONA  
SWOJEJ  
PRAWDY**



**SZUKANIE  
PRAWDY**

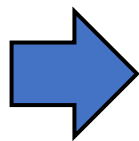
**ŹRÓDŁO =  
LĘK**



**ŹRÓDŁO =  
MIŁOŚĆ**



NAPIĘCIE



WALKA WEWNĘTRZNA



Nieprzerwany hałas mentalny uniemożliwia ci  
odkrycie królestwa wewnętrznej ciszy, które jest  
nierozłączne z Istnieniem.

— Eckhart Tolle

Bóg odrzekł: „Jestem tym, kim jestem. Tak masz powiedzieć Izraelitom: «Jestem» posyła mnie do was”.

(...) To jest moje imię i takim ma pozostać w pamięci wszystkich pokoleń.

— Wj 3, 14-15

JESTEM,  
KTÓRY JESTEM





KADOSZ - inny

Głośniej niżli w rozmowach Bóg przemawia w ciszy,  
i kto w sercu ucichnie, zaraz go usłyszy.

— Adam Mickiewicz



Image from Andy Simmons  
[www.ans-graphics.com](http://www.ans-graphics.com)

Niech się raduje serce szukających PANA.  
Szukajcie woli Pana i Jego mocy,  
zawsze pragnijcie być w Jego obecności.

— Ps 105, 3-4

# Jak TRWAĆ w JESTEM?



## Pragnienie bycia w TERAZ / w JESTEM

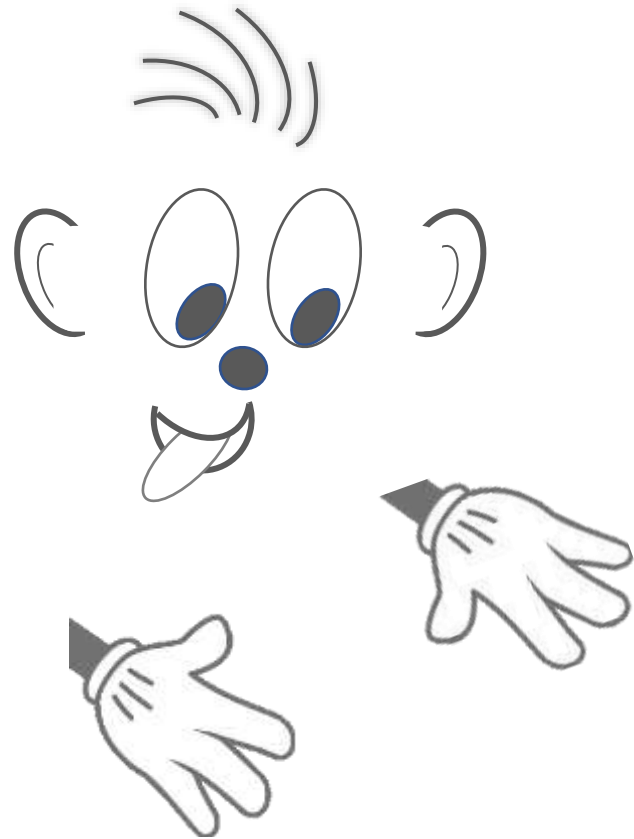
Nigdy nic nie wydarzyło się w przeszłości. Wydarzyło się w TERAZ. Nic nigdy nie wydarzy się w przyszłości.

Wydarzy się w TERAZ.

W momencie, gdy to pojmiesz, nastąpi przesunięcie świadomości od umysłu do Istnienia, z czasu w obecność.

— Eckhart Tolle

# Jak TRWAĆ w JESTEM?



## Uważność w TERAZ

Intencjonalne kierowanie uwagi na chwilę obecną

1

wzbudzanie i utrzymywanie  
w sobie stanu świadomości

(trening formalny)

2

przenoszenie uważności  
do codziennego życia

(trening nieformalny)

# Jak TRWAĆ w JESTEM?



4 – 7 – 8

4

*Wdech nosem na 1-2-3-4*

- Podążaj uwagą za powietrzem np. do głowy

7

*Wstrzymanie oddechu na 1-2-3-4-5-6-7*

- Podążaj uwagą za powietrzem, które wypełnia każdą komórkę, myśl, natchnienie, rozproszenie, świadomość i nieświadomość, etc.

8

*Wydech ustami na 1-2-3-4-5-6-7-8*

- Niech wydech będzie zanurzeniem tego w JESTEM

- «W imię Ojca»

- Uświadom sobie znaczenie tych słów

- Zanurzyć się w Ojcu, «JESTEM, KTÓRY JESTEM»



Mindfulness to receptywny stan świadomości,  
będący wynikiem ciągłego i celowego kierowania  
uwagi na to, co się dzieje w chwili obecnej,  
bez oceniania treści doświadczenia.

— Kabat-Zinn

# Jak TRWAĆ w JESTEM?



Wewnętrzny dystans (Obserwator)







MECHANIZM  
MOJA PRAWDA

OBRONNY

MECHANIZM

MOJA PRAWDA

OBRONNY





Canal —

Pearl-Qatar

Ship —





The Pearl-Qatar, Doha, Qatar., [http://www.cityblogpune.com/2019/12/earth-from-space\\_8.html](http://www.cityblogpune.com/2019/12/earth-from-space_8.html)

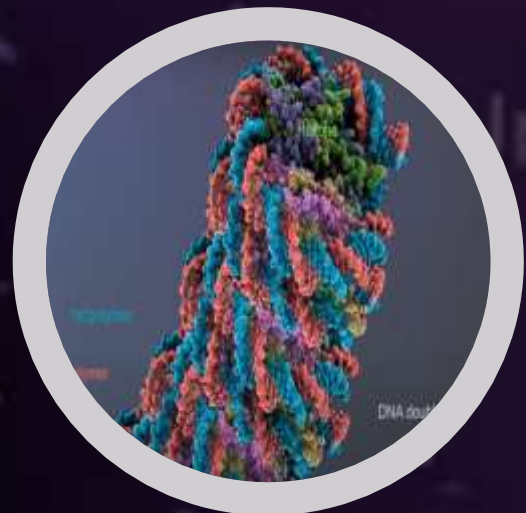




*The Pearl-Qatar, Doha, Qatar., <https://www.pocket-lint.com/cameras/news/144529-incredible-images-of-our-world-snapped-from-space>*







<https://www.youtube.com/watch?v=8Are9dDbW24&feature=youtu.be>

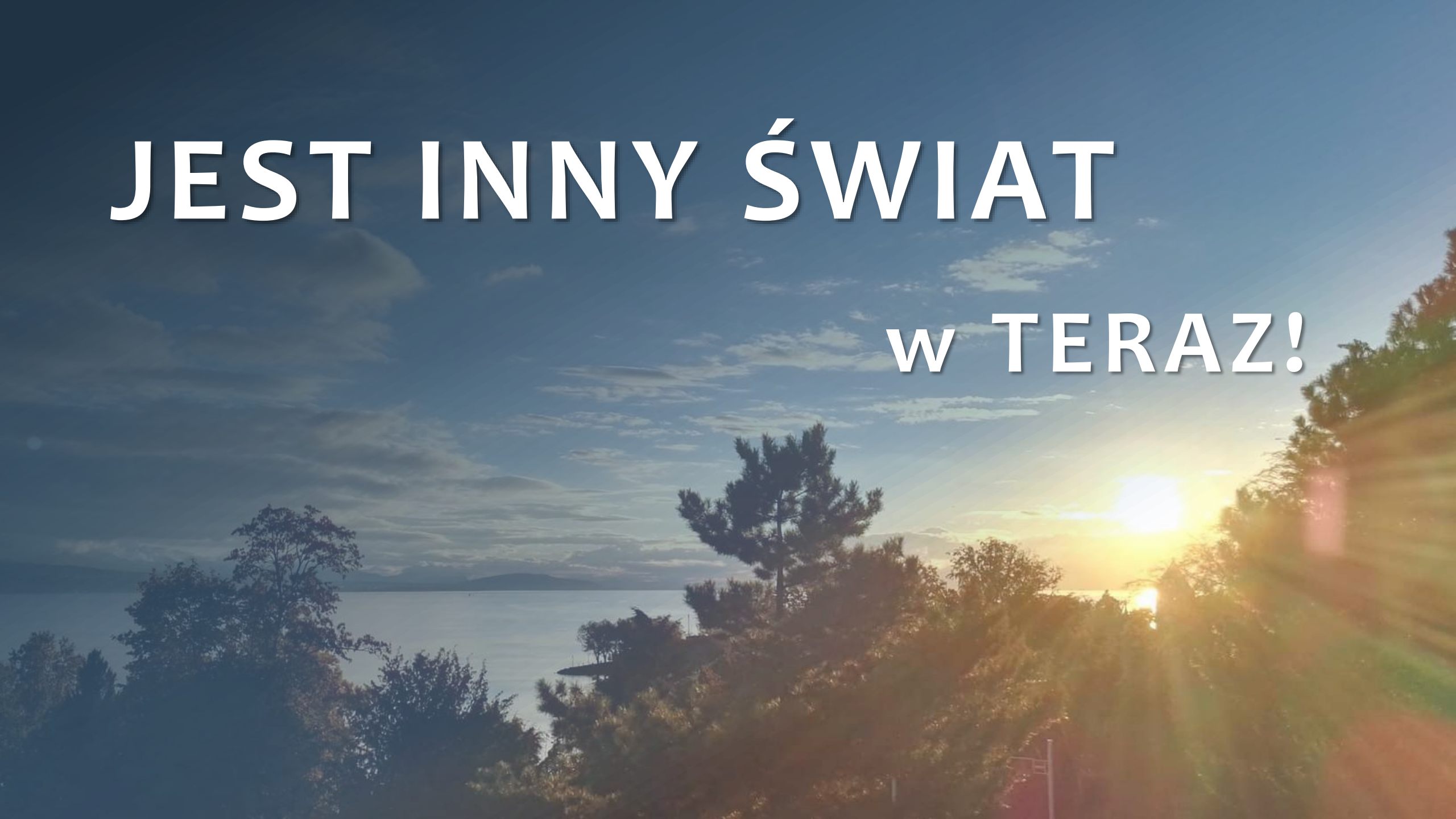


Samodystansowanie się to typowo ludzka zdolność, dzięki której człowiek jest w stanie nie tylko wznieść się ponad daną sytuację, ale również ponad samego siebie. Może wybrać postawę, jaką zajmie względem siebie, a więc zajmuje stanowisko względem własnych somatycznych i psychicznych uwarunkowań oraz determinant.

— Viktor Frankl

**JEST INNY ŚWIAT**

**W TERAZ!**

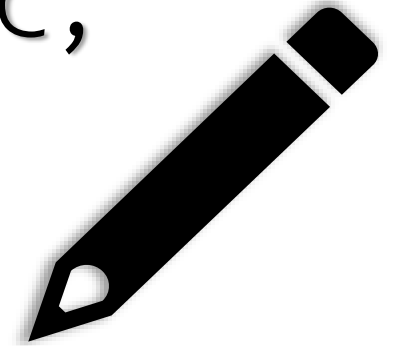


O ile wcześniej żyłeś w czasie, składając krótkie wizyty w TERAZ, obecnie zamieszkał w nim na stałe i składaj krótkie wizyty w przeszłości i przyszłości, kiedy będzie tego wymagała sytuacja, z którą masz się zmierzyć.

Zawsze mów TAK chwili obecnej.

— Eckhart Tolle

JAK WYGLĄDA MOJA UWAŻNOŚĆ,  
MOJE BYCIE W TERAZ?



---

---

---

---

---

---

---

---

# ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA

*Algorytm Życia*



PRAGNIENIE



# DODATEK

*Doświadczenie Viktora E. Frankla w hitlerowskim obozie koncentracyjnym  
Zawarte w jego książce: Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani holokaustu*

*„Z bólem, który niemal wyciskał mi łzy z oczu (na stopach miałem potworne rany od noszenia podartych butów), kuśtykałem przez kilka kilometrów w długiej kolumnie więźniów zdążających z obozu na miejsce pracy. Smagał nas lodowaty, przenikliwy wiatr, ja zaś nie przestawałem roztrząsać w myślach niezliczonych problemów naszej przygnębiającej egzystencji. Co dostaniemy wieczorem do jedzenia? Czy jeśli trafi się dodatek w postaci kiełbasy to powinienem go wymienić na kawałek chleba? Czy lepiej ...*

Link do dokumentu: