

Libris
Respect pentru om și creație

eckhart **TOLLE**

GHID PRACTIC

puterea
PREZENTULUI

Învățăături esențiale, meditații și
exerciții preluate din cartea

Puterea prezentului



PUTEREA PREZENTULUI

GHID PRACTIC

*ÎNVĂȚĂTURI ESENȚIALE, MEDITAȚII ȘI EXERCITII
PRELUATE DIN CARTEA PUTEREA PREZENTULUI*

ECKHART TOLLE

Ediția a III-a

Traducere din engleză de
MONA-DIANA CHIRVASIU

CUPRINS

Mulțumiri	7
Introducere	9

PARTEA I

Cum accedem la puterea prezentului

Capitolul 1	
Ființa și iluminarea	13
Capitolul 2	
Originea fricii	22
Capitolul 3	
Cum pătrundem în prezent	27
Capitolul 4	
Dizolvarea stării de inconștiență	38
Capitolul 5	
Frumusețea se ivește în liniștea prezenței	46

PARTEA A II-A

Relația ca practică spirituală

Capitolul 6	
Dizolvarea corpului-durere	59

Capitolul 7

De la relații de dependență la relații iluminate..... 70

PARTEA A III-A

Acceptarea și abandonarea

Capitolul 8

Acceptarea clipei Acum 85

Capitolul 9

Transformarea bolii și a suferinței..... 106

PARTEA I

CAPITOLUL 1

Ființa și iluminarea

ÎN SPATELE MIRIADELOR DE FORME de viață care sunt supuse nașterii și morții există Singura Viață, eternă și omniprezentă. Mulți oameni folosesc cuvântul Dumnezeu pentru a o descrie; eu o numesc adesea Ființă. Cuvântul Ființă nu explică nimic, dar nici cuvântul Dumnezeu nu o face. Ființa are totuși avantajul de a fi un concept deschis. Nu reduce infinitul invizibil la o entitate finită. Ne este imposibil să o reducem la o imagine mentală. Nimeni nu și-o poate revendica în exclusivitate. Este propria dumneavoastră prezență și vă este imediat accesibilă sub forma propriului dumneavoastră sentiment de prezență. Așa că e numai un foarte mic pas de la cuvântul Ființă până la experiența Ființei.

Ființa nu se află doar dincolo, ci și înăuntrul fiecărei forme de viață, ca esență invizibilă și indestructibilă. Ceea ce înseamnă că vă este accesibilă acum sub forma celui mai intim sine al dumneavoastră, a adevăratei dumneavoastră naturi. Dar nu căutați să o cuprindeți cu mintea. Nu încercați să o înțelegeți.

Ea poate fi cunoscută numai când mintea e tăcută. Când ești prezent, când atenția îți este îndreptată total și intens asupra momentului Prezent, Ființa poate fi simțită, dar nu poate fi niciodată înțeleasă mental.

A regăsi conștiința Ființei și a rămâne în acea stare de „desăvârșire a simțirii” înseamnă iluminare.

Cuvântul *iluminare* duce cu gândul la o realizare supraomenească, iar egoul vrea să perpetueze această idee; dar iluminarea este pur și simplu starea dumneavoastră naturală de a trăi în unitate totală cu Ființa. Este o stare de conectare la ceva incomensurabil și indestructibil, la ceva care, aproape paradoxal, vă reprezintă în esență pe dumneavoastră, și totuși cu mult mai mult. Este regăsirea adevăratei naturi dincolo de nume și formă.

Incapacitatea de a simți această conectare dă naștere iluziei separării — a acelei scindări interioare și a separării de lumea înconjurătoare. Atunci te percepi, conștient sau inconștient, ca pe un fragment izolat. Apare frica, iar conflictele interioare și exterioare devin regulă.

Cel mai mare obstacol în calea trăirii acestei conectări este identificarea cu mintea, care face ca gândul să devină compulsiv. A nu fi în stare să te oprești din gândit e o boală cumplită, dar nu ne dăm seama de acest lucru pentru că aproape toată lumea suferă de ea, așa că o considerăm ceva firesc. Acest neîncetat zgomot mental ne împiedică să găsim lumea liniștii interioare care este inseparabilă de Ființă și, de asemenea, creează un sine fals, care aruncă o umbră de frică și suferință.

Identificarea cu mintea creează un ecran opac de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecăți și definiții care blochează orice relație autentică. Creează scindare interioară, se interpune între dumneavoastră și ceilalți oameni, între dumneavoastră și natură, între dumneavoastră și Dumnezeu. Ecranul de gânduri creează iluzia separării,

iluzia că existați separat de „celălalt“. Uitați atunci faptul esențial că, dincolo de aparența fizică și de diferitele forme, sunteți una cu tot ce există.

Mintea reprezintă un instrument minunat dacă este folosită corect. Însă, folosită greșit, devine foarte distructivă. Pentru o exprimare mai exactă, nu este vorba de faptul că vă folosiți greșit mintea — de obicei n-o folosiți deloc. Ea vă folosește pe dumneavoastră. Aceasta este boala. Credeți că sunteți mintea dumneavoastră. Este o iluzie. Instrumentul a pus stăpânire pe dumneavoastră.

Este aproape ca și cum ați fi posedat fără să o știți, și în felul acesta credeți că sunteți entitatea care vă posedă.

Începutul libertății e înțelegerea faptului că nu sunteți „gânditorul“. În momentul în care începeți să observați gânditorul, un nivel superior de conștiință devine activ.

Atunci începeți să vă dați seama că în spatele gândului se află o dimensiune vastă de inteligență și că gândul nu reprezintă decât un minuscul aspect al acestei inteligențe. Vă mai dați seama că toate lucrurile care contează cu adevărat — frumusețea, dragostea, creativitatea, bucuria, pacea interioară — izvorăsc de dincolo de minte.

Ați început să vă treziți.

Eliberarea de minte

Vestea cea bună e că vă puteți elibera de minte. Aceasta este singura eliberare autentică. Puteți face primul pas chiar acum.

Începeți prin a vă asculta vocea interioară cât de des puteți. Acordați atenție în mod special tiparelor repetitive de gândire, acelor benzi de magnetofon care se tot repetă în capul dumneavoastră probabil de ani întregi.

La acest lucru mă refer când vorbesc despre „observarea gânditorului“. Un alt mod de a o spune este: Ascultați vocea din capul dumneavoastră, fiți acolo ca martor prezent.

Când ascultați acea voce, ascultați-o în mod imparțial. Ceea ce înseamnă că nu o judecați. Nu judecați și nu condamnați ce auziți, pentru că aceasta ar însemna că aceeași voce a intrat din nou, pe ușa din spate. Și curând veți înțelege: Există vocea, iar eu sunt aici, ascultând-o, observând-o. Conștientizarea sentimentului de *eu sunt*, acest sentiment al propriei prezențe, nu este un gând. El izvorăște de dincolo de minte.

Și astfel, atunci când ascultați un gând, nu sunteți conștient numai de gând, ci și de propria prezență ca martor al gândului. Așa apare o nouă dimensiune a conștiinței.

În timp ce vă ascultați gândul, simțiți o prezență conștientă — sinele dumneavoastră profund —, ca și cum s-ar afla în spatele sau dedesubtul gândului. Atunci gândul își pierde puterea asupra dumneavoastră și își pierde cu repeziciune din intensitate, pentru că nu îl mai încărcăți cu energie prin identificarea cu el. Acesta este începutul sfârșitului gândirii involuntare și compulsive.

Când un gând cedează, veți simți o discontinuitate în fluxul mental — un hiat al nonminții. La început aceste întreruperi vor fi de scurtă durată, poate de câteva secunde, dar treptat vor deveni mai lungi. Când apar astfel de întreruperi, veți simți o anumită liniște și pace interioară. Acesta este începutul stării naturale de trăire a unității cu Ființa, sentiment ce este adesea ascuns de către minte.

Prin exercițiu, acest sentiment de liniște și pace devine mai adânc. De fapt, profunzimea lui nu are limite. Veți simți de asemenea cum un sentiment subtil de bucurie vă invadează, izvorând din interior: bucuria Ființei.

În această stare de conectare interioară sunteți mult mai alert, mult mai treaz decât în starea de identificare cu mintea. Sunteți pe deplin prezent. Acest lucru mărește și frecvența vibrației câmpului energetic care dă viață corpului fizic.

Pe măsură ce pătrundeți mai adânc în această dimensiune a nonminții, cum i se spune uneori în Orient, atingeți starea de conștiință pură. În această stare vă simțiți propria prezență cu o asemenea intensitate și bucurie, încât orice gând, orice emoție, trupul fizic precum și întreaga lume exterioară devin relativ lipsite de importanță comparativ cu trăirea. Și totuși nu este o stare egoistă, ci chiar opusul ei. Vă duce dincolo de ceea ce până acum ați considerat a fi „propriul sine“. Această prezență este, în esență, ceea ce sunteți și, în același timp, inimaginabil mai mult.

În loc să „observați gânditorul“, puteți crea un hiat în fluxul mental îndreptându-vă pur și simplu întreaga atenție asupra clipei Acum. Deveniți intens conștient de momentul prezent.

Acesta este un lucru care aduce o adâncă satisfacție. În acest fel retrageți conștiința din activitatea minții și creați un interval al nonminții în care sunteți extrem de alert și conștient, dar fără a gândi. Aceasta este esența meditației.

În viața de zi cu zi puteți exersa prin a vă opri asupra oricărei activități de rutină, care de obicei înseamnă doar un mod de a atinge un scop și de a-i acorda întreaga

dumneavoastră atenție, astfel încât activitatea însăși să devină scopul. De exemplu, de fiecare dată când urcați sau coborâți scările, acasă sau la locul de muncă, observați îndeaproape fiecare pas, fiecare mișcare, chiar și propria respirație. Fiți total prezent.

Sau când vă spălați pe mâini, fiți atent la toate percepțiile senzoriale asociate acestei activități: sunetul apei și felul în care o simțiți, mișcările mâinilor, mirosul săpunului ș.a.m.d.

Sau atunci când urcați în mașină, după ce ați închis portiera, opriți-vă pentru câteva secunde și observați-vă respirația. Conștientizați senzația calmă, dar intensă, de prezență.

Există un criteriu sigur în funcție de care vă puteți măsura succesul în această practică: gradul de pace interioară.

Singurul pas esențial al călătoriei dumneavoastră spre iluminare este acesta: Învățați să nu vă mai identificați cu mintea dumneavoastră. De fiecare dată când creați o pauză în fluxul mental, lumina conștiinței devine mai puternică.

Într-o zi s-ar putea să vă surprindeți zâmbindu-i vocii din capul dumneavoastră, așa cum zâmbiți la poznele unui copil. Ceea ce înseamnă că nu vă mai luați atât de în serios conținutul minții, pentru că sentimentul dumneavoastră de sine nu mai depinde de acesta.

Iluminarea: depășirea gândului

Odată cu maturizarea, vă formați o imagine mentală despre cine sunteți, bazată pe condiționarea dumneavoastră personală și culturală. Putem numi această identitate fantomatică „ego”. El constă în activitatea minții și poate fi

perpetuat numai printr-o gândire continuă. Termenul *ego* are semnificații diferite pentru diferiți oameni, dar, în sensul în care îl folosesc eu aici, înseamnă un sine fals creat de identificarea inconștientă cu mintea.

Pentru *ego*, momentul prezent abia dacă există. Numai trecutul și viitorul sunt considerate importante. Această inversare totală a adevărului este responsabilă pentru disfuncționalitatea minții sub influența sinelui fals. Sinele fals este mereu preocupat de menținerea în viață a trecutului, căci cine mai sunteți fără trecut? Se proiectează neconținut în viitor, pentru a-și asigura o continuă supraviețuire și a căuta acolo o anumită eliberare sau împlinire. Și spune: „Într-o zi, când se va întâmpla cutare lucru, îmi va fi bine, voi fi fericit și împăcat.“

Chiar și în cazul în care *egoul* pare a fi preocupat de prezent, ceea ce percepe nu este prezentul — are o percepție absolut falsă, pentru că îl privește prin ochii trecutului. Sau reduce prezentul la un mod de a atinge un scop, un scop care se află întotdeauna într-un viitor proiectat de minte. Observați-vă mintea și veți vedea că așa funcționează.

Momentul prezent deține cheia eliberării. Dar nu puteți găsi momentul prezent atât timp cât sunteți chiar mintea dumneavoastră.

Iluminarea înseamnă depășirea gândului. În starea de iluminare, gândirea e în continuare folosită atunci când este necesară, dar cu mult mai multă atenție și într-un mod mult mai eficient decât înainte. O folosiți în cea mai mare parte în scopuri practice, dar sunteți liber de dialogul intern involuntar și aveți liniște interioară.

Când vă folosiți mintea, și mai ales atunci când e nevoie de o soluție creativă, alternați la fiecare câteva minute gândirea cu liniștea, activitatea mentală cu tăcerea minții. Tăcerea minții este conștiința fără gând. Numai în acest fel este posibilă gândirea creativă, pentru că doar așa are gândul putere reală. Gândul singur, lipsit de conectarea la dimensiunea vastă a conștiinței, devine repede sterp, nebunesc, distructiv.

Emoția: reacția corpului la activitatea minții

Mintea, în sensul în care folosesc eu acest cuvânt, nu se referă numai la gând. Ea include și emoțiile, precum și toate tiparele mental-emoționale de reacție inconștientă. Emoția apare în locul unde mintea și corpul se întâlnesc. Este reacția corpului la activitatea mentală sau, am mai putea spune, o reflectare a minții în corp.

Cu cât vă identificați mai mult cu gândirea, cu preferințele și aversiunile, cu judecățile și interpretările dumneavoastră — cu alte cuvinte, cu cât sunteți mai puțin prezent ca și conștiință-martor —, cu atât mai puternică va fi încărcătura emoțională, indiferent dacă sunteți sau nu conștient de aceasta. Dacă nu vă puteți simți emoțiile, dacă sunteți rupt de ele, le veți trăi până la urmă la nivel pur fizic, ca pe o problemă fizică sau ca pe un simptom.

Dacă aveți dificultăți în a vă simți emoțiile, începeți prin a vă concentra atenția asupra câmpului energetic intern al corpului dumneavoastră. Simțiți-vă corpul din interior. În acest fel veți intra în contact cu emoțiile dumneavoastră.

Dacă doriți cu adevărat să vă cunoașteți mintea, corpul vă va oferi întotdeauna o reflectare corectă, așa că

observați-vă emoția sau, mai degrabă, simțiți-o în corp. Dacă între minte și emoție există un aparent conflict, gândul este minciuna, iar emoția adevărul. Nu este adevărul ultim despre cine sunteți, ci adevărul relativ despre starea minții dumneavoastră în momentul respectiv.

Poate că încă nu veți putea conștientiza sub forma gândurilor activitatea mentală inconștientă, dar ea va fi mereu reflectată în corp sub forma unei emoții, iar de emoție puteți deveni conștient.

Observarea unei emoții în acest mod este, în esență, același lucru cu ascultarea sau observarea gândului, așa cum am arătat mai devreme. Singura diferență este că, pe când gândul se află în minte, emoția are o puternică componentă fizică și va fi simțită în primul rând în corp. Puteți atunci permite emoției să existe, fără a fi însă controlat de ea. Nu mai sunteți emoția, sunteți martorul, prezența observatoare.

Dacă puneți acest exercițiu în practică, tot ceea ce este inconștient în dumneavoastră va fi adus în lumina conștiinței.

Obișnuiți-vă să vă întrebați: Ce se întâmplă în mine în acest moment? Întrebarea vă va indica direcția corectă. Dar nu analizați, observați numai. Concentrați-vă atenția spre interior. Simțiți energia emoției.

Dacă nu există nicio emoție, îndreptați-vă atenția mai adânc în câmpul energetic interior al corpului dumneavoastră. Este poarta către Ființă.