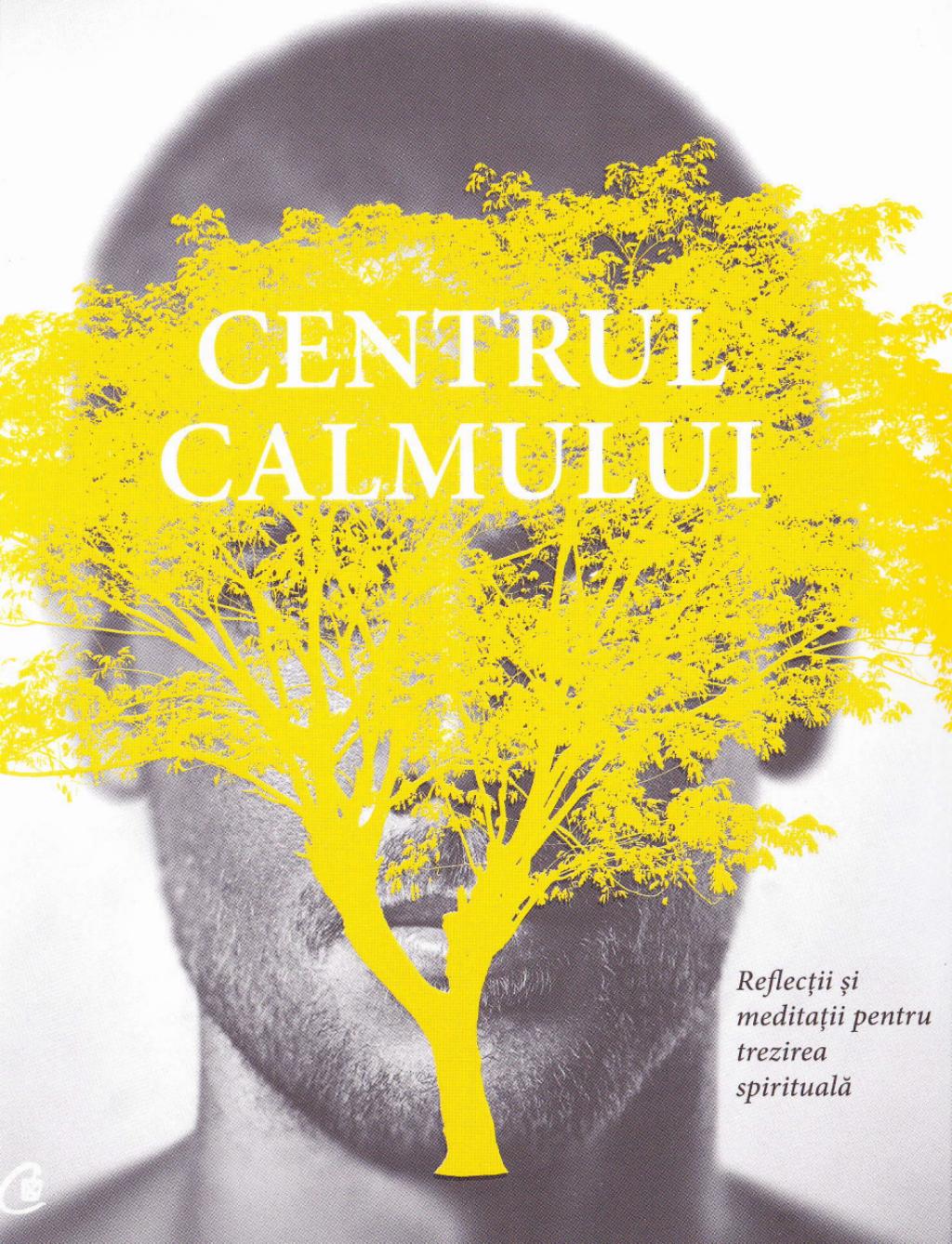


**Libris**

Respect pentru oameni și cărți

An  
ECKHART TOLLE  
Edition

STEVE TAYLOR



# CENTRUL CALMULUI

Reflecții și  
meditații pentru  
trezirea  
spirituală



An Eckhart Tolle Edition  
[www.eckharttolle.com](http://www.eckharttolle.com)

## STEVE TAYLOR

# CENTRUL CALMULUI

Reflecții și meditații  
pentru trezirea spirituală

Selectie și introducere de  
ECKHART TOLLE

Traducere din engleză de  
Mihaela Șerbănescu

C U R T E A V E C H E

## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> / 7
<i>Introducere</i> / 9
Singurul loc / 13
Provocarea / 14
Insatisfacția divină (Deschiderea) / 15
Să devii una cu cerul / 17
Glasul care îți murmură în minte / 18
Esența / 20
Secretele / 22
Povestea / 23
Alchimia atenției / 25
Învățătorul spiritual / 26
Șocul / 28
Lumina (feluritelor făclii) / 30
Masca / 31
Când întrevezi probleme în viitor / 33
Lupta / 34
Presiunea acțiunii / 36
Cădereea / 38
Marea / 39
Spațiul / 40
Zâmbetul / 41
Nu ai nevoie / 42

- O clipă fără niciun gând / 44  
Nu trebuie să gândești / 46  
E timpul să nu mai luptă / 48  
Când te pierzi / 50  
Noaptea e vie / 52  
Sălbăticia / 53  
Lumina palidă / 55  
Fortăreața / 56  
Sufletul primordial / 57  
Aceeași esență / 59  
Moartea, străin misterios / 60  
Marele dictator / 62  
Dulcele balans al morții  
(pentru Ian Smith) / 64  
Descătușarea / 66  
Copacii / 67  
Sunt etern recunoscător / 68  
Sunt dintre cei liberi (pentru strămoșii mei) / 70  
Jocul / 72  
Te poți mulțumi cu nimic? / 74  
Centrul / 76  
Lumea renaște / 78  
Începutul universului / 79  
Copacii (2) / 81  
Neliniștea / 83  
Sensul / 85  
Bizareria / 87  
Forța / 89  
Paradoxul perfect / 90  
Sfârșitul succesului / 91  
Sfârșitul dorinței / 92  
Simte gustul lumii și al vieții / 94  
Proiectul / 96  
Înapoi acasă / 98  
Esența / 99  
*Indicele primelor versuri din poeme* / 101

## Singurul loc

Când viitorul e doar spaimă,  
iar din trecut răzbesc numai regrete,  
ce alt refugiu să mai cauți, nu ai prezentul?

Chinuit de un vârtej de gânduri  
ce dau năvală peste hotarele lucidității,  
prezentul este centrul calmului, în care odihnă poți găsi.

Și încet, pe când poposești aici,  
gânduri sâcătoare și temeri se dizolvă  
asemeni umbrelor ce se micșorează în lumina soarelui de  
amiază,  
până când nu mai ai nevoie de niciun adăpost.

Prezentul este singurul loc în care  
gândurile nu creează durere.

Prezentul este singurul loc.

Te simți permanent cum și tu  
te tezzi să nu-ți pierzi echilibrul  
sau frica. Cu ce mîne  
Poate nu pot să te înscriu?

care să crește o lectură spirituală prin întâlnirea noastră  
cu cea dintr-un poem.

Azunci când ești singur în lăzărie,

Az vrea să-ți pot arăta

## Provocarea

A proprietatea tău

Această proprietate pare să-și găsească bine locul în pătrîile cărpi pe care o vezi și, deși a fost scrisă ca poezie vânătoare de ani în urmă de către marele poet persan Sofiatul, este totuște o carte inspiratoare, „Cartea vîlnei”, ceea ce îi dă un sens nou și chiar și o valoare eternă din

Cum vrei să afli cât ești de puternic  
înainte să-ți încerci forțele?

Cum vrei să știi cât de adânc te-ai cufundat  
dacă tumultul nu te-ajunge  
forțându-te să te scufunzi?

Cum vrei să știi ce doarme-n tine  
până când ființa ta întreagă nu-i silită  
să-și vină-n fire?

Apoi, te vei întoarce înăuntrul să-ți aduni forțele,  
rezerve neatinse de forță și talent,  
și asemeni unui soare, uimit de propria-i strălucire, vei  
răsări

mai puternic decât ai fi crezut vreodată,  
mai profund decât ai fi visat.

## Insatisfacția divină (Deschiderea)

Atunci când simți că poate fi ceva mai mult,  
Atunci când viața ce te bucura  
nu îți mai e de-ajuns,  
și siguranța de altădată te sufocă, iar plăcerea  
parcă nu mai are gust,  
când visurile izbânzii nu-ți mai șoptesc speranță  
ca pe vremuri,  
și când nimic nu pare să te mai amuze  
când purtarea prietenoasă ajunge să te oprime, ca o haină  
prea veche și prea strâmtă,  
și cu fiecare repetare a aceleiași rutine  
devii mai static și mai obosit

Atunci când prinzi să simți durerea ivită  
din tristețea ce pare să vină de niciunde,  
o foame neostoită și adâncă  
și energiei bizare pulsează în tine,  
asemeni undelor unui cutremur interior,  
tu simți pământul cum îți fuge,  
te temi să nu-ți pierzi echilibrul,  
și te întrebi „Ce-i cu mine?  
De ce nu mai pot să ști ce-i aia fericire?“

Să nu te temi, nu s-a-ntâmplat nimic.  
Nu-i nici neliniște, nici întristare,  
e doar insatisfacția divină.  
Nu tu te prăbușești, ci stavile.

Este trezirea ta

ruperea vălului

deschiderea sufletului.

Ființa ta adevărată ieșe la iveală încet și dureros,  
străpunge coaja dură a crusalidei tale.

Vechea ta lume rămâne-n urmă tot mai mult,  
iar tu aștepți în pragul lumii noi, nedumerit,  
și cauți înțelesul acestui loc ciudat.

Dar, dacă ai curajul să îți continui calea,  
va apărea o călăuză și în față se va așterne drumul,  
începutul unei nemaivăzute aventuri.

Curând, priveliștea splendidă nu te va mai surprinde  
nici strălucirea acestui soare nu te va mai ameții  
curând, nemărginirea acestui loc nu va mai fi copleșitoare,  
iar magia și sensul acestei noi lumi te vor cuprinde.

## Să devii una cu cerul

Pare că dintotdeauna ai fost închis aici  
de mai mult timp decât îți poți aminti,  
o închisoare ce pare atât de trainică și sigură  
încât nici nu visezi că ai putea scăpa vreodată  
ca o pasare ce știa demult să zboare,  
dar acum are doar aripi care atârnă inerte.

Doar că barele cuștii nu sunt concrete.  
Sunt un miraj făcut din temeri și dorințe,  
proiectat chiar de mintea ta frământată  
și ținute de atenția ta neconitenită.

Dar dacă îți liniștești mintea o secundă  
vei vedea cum temerile se risipesc  
vei vedea cum dorințele se retrag  
asemeni ghearelor unui animal care nu mai este amenințat

Privește barele cuștii topindu-se  
și lasă lumea să te pătrundă.

Lasă-ți mintea să se îmbine cu spațiul de afară  
până când va fi doar un continuu –  
întinde-ți aripile și fii una cu cerul.

„Nu te teme, nu s-a-năștăciu nici judecăție.

Nici sănătatea, nici spălătoare,

nu doar bucuria, nu divină.

Nu tu de prindere și nu te

## Glasul care îți murmură în minte

„Dacă vrei să te ascuți,

doar să te ascuți.

Fiecare să devină să te ascuți în calea durerii,

scriindu-te doar a crizului tău.

„Vine să facă să te ascuți și tot nu vezi,

Într-o zi te vei sătura de glasul ce tot îți tot șoptește-n minte

măcinând neîncetat, mereu nemulțumit,

gânduri pline de spaimă despre viitor,

îndoindu-se de fiecare alegere pe care o faci.

Într-o zi, te vei întoarce calm și vei spune: „Nu vreau să te mai ascult“,

apoi te vei retrage și vei privi în altă parte,

atent doar la ce este în jurul tău

sau la liniștea și nemărginirea pe care le poți simți

înlăuntrul tău, exact în spatele glasului.

Glasul este atât de preocupat de ce spune,

încât la început nici nu va înțelege că este ignorat

și își va continua vaierul de unul singur.

O să o mai auzi cum plângă și te critică,

dar nu te va mai convinge niciodată:

te vei îndoi de acele gânduri, vei râde de ele, le vei

respinge.

Și, ușor, nemaifiind hrăniti de interesul tău,

glasul va deveni mai șovăielnic

pentru oamenii săi  
se va împletici și va încetini, lăsându-te;  
până când acel glas tărăganat și plin de sine care pretindea să fie auzit  
și care părea să acopere tot restul realității  
nu va mai fi decât o șoaptă, o adiere lină  
care acum pare să facă parte din liniște.

## Esență

Poate dura o viață să devii tu însuți,  
ani întregi plutind singur, în derivă  
jucând un rol care nu-ți era menit  
îngăimând o limbă pe care nu erai menit să o vorbești  
purtând haine care nu ti se potriveau,  
încercând să dai senzația că te porți normal,  
dar simțindu-te mereu stângaci și nefiresc  
asemeni unui străin care pretinde că este acasă,  
știind că toți pot simți cât ești de stingher  
și că te resping pentru că nu ești de-aici.

Dar, încet, după ani de explorări,  
vei zări semne pe care le recunoști,  
vei auzi șoapte vagi care par să aibă dreptate  
cuvinte ciudat de familiare, de parcă ți-ai fi vorbi singur,  
și idei cu rezonanță profundă, de parcă le-ai fi știut deja.  
Încetul cu încetul, vei căpăta încredere  
și vei păsi mai repede, știind că ești pe drumul bun,  
simțind atracția magnetică a adevărătei tale case.

De acum, începi să sapi,  
să decojești straturile de condiționare  
pentru a destrăma vălul subțire al acelui fals eu,

Respect pentru oameni și cărți  
pentru a renunța la obiceiuri și dorințe care te absorbeau  
până când vei simți pământul ferm de sub  
esența luminoasă a finței tale.

De acum, nu vei mai fi nesigur:  
calea este clară, direcția o știi.

Baza pe care e construită fința ta este atât de sigură  
și stabilă,

încât nu ai nevoie de acceptare,  
nici nu ți-e teamă că ești exclus sau ridicol.

Tot ce faci este corect și adevărat  
profund și perfect autentic.

Nu te opri. Ai ajuns abia la jumătatea călătoriei –  
sau poate abia ai început.

După ce ai ajuns la esență  
continuă să cercetezi, dar mai profund,  
mai sapă, dar mai delicat,  
și vei dezvălu-i noi straturi, vei afla noi profunzimi,  
până când vei ajunge acolo unde nu mai este nimic,  
unde esența se dizolvă  
și stânca se topește ca gheăta,  
iar sinele își depășește limitele,  
extinzându-se pentru a cuprinde întregul.

Un sine mai puternic și mai adevărat  
pentru că nu mai există niciun sine.

Un sine pe care trebuie să-l găsești  
ca să-l poți pierde.