

ECKHART TOLLE este considerat unul dintre cei mai originali și mai inspirați călăuzitori spirituali ai timpului nostru. S-a născut în Germania, unde și-a petrecut primii treisprezece ani din viață. După ce a absolvit Universitatea din Londra, a devenit cercetător și îndrumător la Universitatea Cambridge. La 29 de ani, în urma unei transformări spirituale profunde, vechea sa identitate a fost literalmente dizolvată și viața i s-a schimbat radical.

Următorii ani și i-a dedicat înțelegerii, integrării și aprofundării acestei transformări, care a marcat începutul unei pasionante experiențe spirituale.

Eckhart Tolle nu s-a aliniat niciunei tradiții sau religii, dar nici nu a respins vreuna. Învățăturile sale transmit un mesaj simplu și în același timp profund cu claritatea și simplitatea vechilor măestri spirituali: există o cale către eliberarea de suferință și dobândirea păcii interioare.

De același autor, la Curtea Veche Publishing au mai apărut *Puterea prezentului* (2003; audiobook, 2016), *Un pământ nou* (2008) și *Puterea prezentului. Ghid practic* (2007).

ECKHART TOLLE

LINIȘTEA VORBEȘTE

Ediția a II-a, revizuită

Traducere din engleză de
OVIDIU GEORGE VITAN

CUPRINS

<i>Introducere</i>	5
Capitolul 1 Liniește și tăcerea.....	8
Capitolul 2 Dincolo de mintea care gândește.....	13
Capitolul 3 Sinele egotic.....	22
Capitolul 4 Clipa Acum	30
Capitolul 5 Cine ești cu adevărat	37
Capitolul 6 Acceptare și renunțare	44
Capitolul 7 Natura	52

Capitolul 8 ru oameni și cărți

Relațiile 59

Capitolul 9

Moartea și eternitatea 68

Capitolul 10

Suferința și sfârșitul suferinței 76

CAPITOLUL 1

Liniștea și tăcerea

ATUNCI CÂND PIERZI contactul cu liniștea lăuntrică, pierzi contactul cu tine însuși. Când pierzi contactul cu tine însuși, te pierzi în lume.

Sensul cel mai lăuntric al ființei și al personalității tale este inseparabil de liniște. Este „Eu sunt“-ul, mai adânc decât numele și forma.

Liniștea este natura ta esențială. Ce este liniștea? Spațiul sau conștiința interioară în care cuvintele de pe această pagină sunt percepute și devin gânduri. Fără această conștiință nu ar mai exista nici percepție, nici gânduri, nici lumea.

Tu ești acea conștiință, deghizată în forma unei persoane.

Echivalentul zgomotului exterior este zgomotul interior al gândurilor. Echivalentul tăcerii exterioare este liniștea interioară.

Ori de câte ori e tăcere în jurul tău — ascult-o. Înseamnă pur și simplu să fii conștient de ea. Acordă-i atenție. Ascultarea tăcerii trezește dimensiunea liniștii în sinea ta, deoarece numai prin intermediul liniștii poți fi conștient de tăcere.

Observă că în momentul în care observi tăcerea din jurul tău, nu gândești. Ești conștient, dar nu gândești.

Atunci când ești conștient de tăcere, urmează imediat starea aceea de vigilență detașată*. Exiști în prezent. Ai scăpat de miile de ani de condiționare umană colectivă.

Uită-te la un copac, la o floare, la o plantă. Lasă-ți conștiința să se odihnească privindu-le. Cât de liniștite sunt, cât de adânc înrădăcinate în Ființă. Dă-i voie naturii să te învețe ce este liniștea.

* În original: *alertness* (engl.), termen înrudit cu deja consacratul *mindfulness*. (N. red.)

Când te uiți la un copac și îi percepi liniștea, devii și tu liniștit. Stabilești un raport cât se poate de profund. Te simți una cu orice lucru pe care îl percepi în și prin liniște. Sentimentul că ești una cu tot ce există pe lume înseamnă iubirea adevărată.

Tăcerea este utilă, dar nu ai nevoie de ea pentru a descoperi liniștea. Chiar și atunci când e zgomot, poți să fii conștient de liniștea din spatele zgomotului, de spațiul în care se produce zgomotul. Acela este spațiul lăuntric al stării de conștiință pură, conștiința în sine.

Poți deveni conștient de conștiință ca fiind fundalul în care se nasc toate percepțiile senzoriale și toate gândurile tale. Să devii conștient de conștiință înseamnă apariția liniștii lăuntrice.

Orice zgomot deranjant poate fi la fel de util ca tăcerea. Cum? Renunță la a-i rezista interior zgomotului, lasă-l să fie așa cum este, această acceptare te va purta în ținutul păcii lăuntrice care este liniștea.

Ori de câte ori accepți un moment așa cum este el — indiferent sub ce formă se prezintă — ești liniștit, ești împăcat.

Acordă atenție clipelor de răgaz — pauza dintre două gânduri, pauza scurtă și tăcută dintre cuvintele unei conversații, dintre notele unui pian sau ale unui flaut sau pauza dintre inspirație și expirație.

Atunci când acorzi atenție acestor pauze, conștientizarea a „ceva“ devine, pur și simplu, conștientizare. Dimensiunea fără formă a conștiinței pure iese la suprafață și înlocuiește identificarea cu forma.

Inteligența adevărată funcționează fără zgomot. Liniștea este locul în care se găsesc creativitatea și soluțiile problemelor.

Să fie liniștea doar absența zgomotului și a conținutului? Nu, este inteligența însăși — conștiința subterană din care se nasc toate formele. Și cum ar putea fi separat acest lucru de tine? Forma care crezi că ești tu s-a născut din această dimensiune și este susținută de ea.

Este esența tuturor galaxiilor și a firelor de iarbă; a tuturor florilor, pomilor, păsărilor și a tuturor celorlalte forme.

Linia este singurul lucru din această lume care nu are formă. Însă, pe de altă parte, nu este cu adevărat un lucru, și nu face parte din lume.



Când privești un pom sau o ființă umană aflată în liniște, cine privește? Ceva mai adânc decât persoana. Conștiința se uită la creația sa.

În Biblie se spune că Dumnezeu a creat lumea și a văzut că era bună. Același lucru îl vezi și tu când privești din liniște, fără gânduri.



Ai nevoie de mai multe cunoștințe? Mai multe informații, analize intelectuale sau calculatoare mai performante vor salva, oare, lumea? Nu cumva de înțelepciune are cea mai mare nevoie lumea din ziua de azi?

Dar ce este înțelepciunea și unde poate fi găsită? Înțelepciunea vine odată cu abilitatea de a fi liniștit. Nu trebuie să faci nimic, doar stai și ascultă. Dacă ești liniștit, privești și ascuți, vei găsi inteligența nonconceptuală. Lasă liniștea să-ți conducă faptele și cuvintele.



CAPITOLUL 2

Dincolo de mintea care gândește

CONDIȚIA UMANĂ: pierdută în gândire.



Marea majoritate a oamenilor își petrec toată viața fiind prizonieri ai limitelor propriilor gânduri. Nu trec nicio dată dincolo de acest sentiment, o creație personalizată a gândurilor lor condiționată de trecut.

În tine, ca în oricare ființă umană, există o dimensiune a conștiinței mult mai profundă decât gândirea. Este esența a ceea ce ești tu. O putem numi prezență, conștiință necondiționată. În învățăturile antice este Christul lăuntric sau natura lui Buddha.

Găsirea acelei dimensiuni te eliberează și eliberează lumea de suferința pe care o percepi prin intermediul „micului eu“, creație a minții tale, centrul preocupărilor tale și cel care îți conduce viața. Iubirea, bucuria, creativitatea și pacea lăuntrică nu pot fi prezente în viața ta