

Eckhart Tolle

Potęga teraźniejszości

GALAKTYKA



Tytuł oryginalny: *The Power of Now*

Copyright © 1999 by Eckhart Tolle

Posłowie, copyright © 2004 by Eckhart Tolle

Originally published in Canada by Namaste Publishing Inc.

All rights reserved.

Copyright © for the Polish translation by Michał Kłobukowski

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka Sp. z o.o.,

Łódź 2010

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax +42 639 50 17

e-mail: galak@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-137-2

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska*

Korekta: *Halina Ulatowska*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Łódzkie Zakłady Graficzne*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: galak@galaktyka.com.pl;

sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Informacje zawarte w tej książce oparte są na doświadczeniu i poglądach autora. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tej książce.

Jesteś tu, aby mógł się ziścić
boski plan wszechświata.
Jesteś aż tak ważny!

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	11
WPROWADZENIE	13
Jak powstała ta książka	13
Prawda, która jest w tobie.....	16
ROZDZIAŁ 1	
NIE JESTEŚ SWOIM UMYŚŁEM.....	21
Największa przeszkoda na drodze do oświecenia	21
Uwalnianie od własnego umysłu	28
Oświecenie: wznieść się ponad myśl.....	32
Emocja: reakcja ciała na poczynania umysłu	36
ROZDZIAŁ 2	
ŚWIADOMOŚĆ: WYJŚCIE Z BÓLU.....	44
Nie przysparzaj bólu	44
Ból zadawniony: rozpuszczanie ciała bolesnego	47
Ego utożsamione z ciałem bolesnym.....	52
Pochodzenie lęku	54
Ego w poszukiwaniu pełni.....	57
ROZDZIAŁ 3	
W GŁĘB TEJ OTO CHWILI.....	59
Nie szukaj siebie w umyśle	59
Połóż kres urojonemu istnieniu czasu	60
Nic nie istnieje poza teraźniejszością	62

Klucz do wymiaru duchowego.....	63
Docieranie do potęgi terażniejszości.....	65
Wyzwolenie z czasu psychicznego	68
Czas psychiczny jako rodzaj obłądu	70
Postawa negatywna i cierpienie zakorzenione są w czasie	72
Odkrywanie życia, przesłoniętego sytuacją życiową	74
Wszelkie problemy to urojenia umysłu	76
Skok kwantowy w ewolucji świadomości.....	79
Radość istnienia	80

ROZDZIAŁ 4

UMYSŁ I JEGO UNIKI PRZED TERAŻNIEJSZOŚCIĄ.....	83
Utrata terażniejszości: sedno urojeń.....	83
Nieświadomość zwykła a nieświadomość głęboka	85
Czego szukają?	88
Rozpuszczanie zwykłej nieświadomości.....	89
Wolność od zgryzoty.....	90
Gdziekolwiek jesteś, bądź tam całym sobą	95
Wewnętrzny cel drogi życiowej.....	101
Przeszłość nie wytrzyma konfrontacji z twoją obecnością	103

ROZDZIAŁ 5

OBECNOŚĆ.....	106
Jest czym innym, niż myślisz	106
Ezoteryczny sens „czekania”	107
Piękno powstaje w twojej niewzruszonej obecności.....	109
Urzeczywistnienie czystej świadomości	111
Chrystus: czym naprawdę jest twoja boska obecność	117

ROZDZIAŁ 6

CIAŁO WEWNĘTRZNE.....	120
-----------------------	-----

Istnienie jest twoją najgłębszą jaźnią.....	120
Patrz, gdzie słowo nie sięga.....	121
Odnajdywanie prawdziwego siebie – niewidzialnego i niezniszczalnego.....	123
Łączenie się z ciałem wewnętrznym	125
Przemiana dzięki ciału	126
Kazanie o ciele	129
Zakorzeń się głęboko w sobie	130
Zanim wejdziesz w ciało, wybacz.....	133
Twoja więź z nieprzejawionym	135
Spowalnianie procesu starzenia	136
Wzmacnianie układu odpornościowego.....	137
Niech oddech wprowadzi cię w ciało.....	139
Twórcze posługiwanie się umysłem.....	139
Sztuka słuchania	140
ROZDZIAŁ 7	
BRAMY NIEPRZEJAWIONEGO	142
Głębokie wnikanie w ciało	142
Źródło ci.....	144
Sen bez marzeń	145
Inne bramy	146
Cisza	149
Przestrzeń.....	150
Prawdziwa natura przestrzeni i czasu	153
Świadoma śmierć.....	156
ROZDZIAŁ 8	
ZWIĄZKI OŚWIECONE	158
Wrota teraźniejszości są wszędzie, gdzie jesteś ty.....	158
Splot miłości i nienawiści	161
Nałóg a poszukiwanie pełni	163

Od związków uzależniających do oświeconych.....	167
Związki jako praktyka duchowa.....	170
Dlaczego kobiety bliższe są oświecenia.....	178
Zbiorowe ciało bolesne kobiet i jego rozpuszczanie.....	180
Wyrzeknij się związku z samym sobą.....	186

ROZDZIAŁ 9

GDZIE NIE SIĘGA SZCZĘŚCIE ANI NIESZCZĘŚCIE,

PANUJE SPOKÓJ	190
Wyższe dobro ponad dobrem i złem.....	190
Koniec z dramatem w twoim życiu	193
Nietrwałość a cykle życiowe	196
Negatywizm: jak się nim posługiwać i jak się go wyrzec	202
Natura współczucia.....	208
W stronę rzeczywistości innego rzędu	211

ROZDZIAŁ 10

SENS PODDANIA.....	219
Zgodna terażniejszość	219
Od energii umysłowej do duchowej	224
Poddanie w związkach osobistych	226
Od choroby do oświecenia	230
W obliczu katastrofy	232
Cierpienie w spokój przeistoczone.....	234
Droga krzyżowa	238
Swoboda wyboru.....	240

POSŁOWIE	247
----------------	-----

ŚWIADOMOŚĆ: WYJŚCIE Z BÓLU

Nie przysparzaj bólu

Nikommu nie udaje się całkiem uniknąć bólu i smutku. Czy nie chodzi raczej o to, żeby nauczyć się z nimi żyć niż ich unikać?

Ludzie na ogół cierpią niepotrzebnie. Sami stwarzają swój ból, dopóki umysł niepoddany obserwacji kieruje ich życiem.

Ból stwarzany tu i teraz bierze się zawsze z pewnego rodzaju niezgody, z bezwiednego oporu wobec tego, co jest. Na poziomie myślowym opór ten przybiera postać osądu. Na poziomie emocjonalnym będzie to taka czy inna postawa negatywna. Nasilenie bólu zależy od natężenia oporu stawianego terażniejszości, ono zaś z kolei zależy od tego, jak bardzo utożsamiasz się z własnym umysłem. Umysł zawsze stara się negować terażniejszość i przed nią uciekać. Innymi słowy, im mocniej utożsamiasz się z umysłem, tym więcej cierpisz. Można też powiedzieć, że im bardziej szanujesz i uznajesz Terażniejszość, tym skuteczniej wyzwalasz się spod władzy bólu i cierpienia – a także egotycznego umysłu.

Dlaczego umysł ma zwyczaj zaprzeczać Terażniejszości i wzbraniać się przed nią? Otóż dlatego, że nie może funkcjonować po swojemu ani sprawować władzy, gdy nie istnieje czas – czyli przeszłość i przyszłość – niepoddane czasowi Teraz

wyduje mu się więc groźne. Czas i umysł stanowią w gruncie rzeczy niepodzielną całość.

Wyobraź sobie Ziemię bez ludzi, zamieszkaną wyłącznie przez rośliny i zwierzęta. Czy na takiej planecie nadal istniałaby przeszłość i przyszłość? Czy można by na niej w jakikolwiek sensowny sposób mówić o czasie? Pytania w rodzaju „Która godzina?” lub „Który dzisiaj?” – gdyby w ogóle ktoś jeszcze mógł je zadać – nic by nie znaczyły. Taki na przykład dąb czy orze

się z praktyczną stroną życia. Jak można przestać tworzyć czas? Głęboko sobie uświadom, że obecna chwila jest wszystkim, co kiedykolwiek będzie ci dane. Skup całe swoje życie w Teraźniejszości. Byłeś dotąd mieszkańcem czasu i składałeś w niej tylko przelotne wizyty, ale od dziś zamieszkać w niej na stałe, a przeszłość i przyszłość odwiedzać jedynie na krótko, ilekroć okaże się, że musisz się zająć któryms z praktycznych aspektów swojej sytuacji życiowej. Zawsze mów „tak” bieżącej chwili. Cóż może być bardziej dare

się z nią i sprzymierz, zamiast wypowiadać wojnę. Twoje życie ulegnie dzięki temu cudownej przemianie.



Ból zadawniony: rozpuszczanie ciała bolesnego

Dopóki potęga Teraźniejszości jest ci niedostępna, każde bolesne emocjonalnie doznanie pozostawia po sobie osad cierpienia. Ż

Niektóre ciała bolesne są nieznosne, ale stosunkowo mało szkodliwe – trochę jak rozkapryszone dziecko. Zdarzają się też jednak złośliwe, niszczycielskie potwory, istne demony. Część z nich posługuje się przemocą fizyczną, ale znacznie liczniejsze uciekają się do przemocy w sferze emocjonalnej. Jedne napaść będą ludzi z twojego bliższego lub dalszego otoczenia, podczas gdy inne zaatakują ciebie – swojego żywiciela. Myśli i uczucia, które budzi w tobie własne życie, przybierają wtedy głęboko

tliwość, żeby mogło się nią karmić. Ból może się żywić tylko bólem. Nie może się żywić radością. Po prostu jej nie trawi.

Z chwilą gdy ciało bolesne przejmie władzę nad tobą, twój apetyt na ból wzrośnie. Staniesz się ofiarą lub oprawcą. Zechcesz zadawać cierpienie albo cierpieć – jedno drugiego zresztą nie wyklucza: tak naprawdę niewielka to różnica. Oczywiście nie jesteś tego świadom i będziesz twierdził z zapalem

je uwagą, pryska łącząca cię z nim więź utożsamienia. Pojawia się wyższy wymiar świadomości: przytomna obecność. Jesteś teraz świadkiem, obserwatorem poczynań ciała bolesnego. Znaczy to, że nie może ono już cię wykorzystywać, podszywając się pod ciebie, ani regenerować się, czerpiąc z ciebie soki. Odnalazłeś najgłębsze źródło siły wewnętrznej. Dotarłeś do potęgi Teraźniejszości.

Co się dzieje z ciałem bolesnym, gdy osiągamy wystarczającą świad

pewien czas będzie działało, próbując podstępem cię skłonić, żebyś znów z nim się utożsamiał. Chociaż nie zasilasz go już energią poprzez utożsamienie, nadal ma pewien impet – trochę jak kołowrotek, który wciąż jeszcze się obraca, mimo że już od paru chwil nikt nie naciska pedału. Na tym etapie może też powodować bóle fizyczne w różnych częściach ciała, ale dolegliwości te niebawem ustąpią. Bądź obecny tu i teraz, bądź świadom. Pozostań wiecznie cz

zostaje uleczone, a ty znów zrastasz się w jedną całość. Masz odtąd uważać, żeby nie przysparzać już bólu.

Przypomnę pokrótce, jak przebiega cały ten proces. Najpierw skup uwagę na tym, co w sobie czujesz. Zrozum, że uczucie to jest ciałem bolesnym. Pogódź się z jego obecnością. Nie m y ś l o nim – nie pozwól, żeby czucie ustąpiło miejsca myśleniu. Nie osądzaj ani nie analizuj. Nie twórz sobie z tego tożsamości. Bądź tu i teraz, wytrwale obserwuj to, co się w tobie dzie

