

Eckhart Tolle

**MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA
U PRAKSI**



LITERATURA

- Eckhart Tolle: MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA – vodič prema duhovnom prosvjetljenju, V.B.Z., Zagreb 2003.
- Eckhart Tolle: MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA U PRAKSI – suštinska učenja, meditacija i vježbe iz knjige “Moć sadašnjeg trenutka”, V.B.Z., Zagreb 2006.

**Ljubav je stanje Bića.
Vaša ljubav nije izvana,
nego duboko u vama.
Nikada je ne možete izgubiti,
a ona vas nikada ne može napustiti.
Ne ovisi o nekom drugom tijelu,
o nekom vanjskom obliku.**



SADRŽAJ

- Biće i prosvjetljenje
- Podrijetlo straha
- Pristup sadašnjem trenutku
- Rastvaranje nesvjesnosti
- Ljepota se budi u spokojstvu vaše prisutnosti
- Rastvaranje tijela boli
- Od ovisničkih do prosvijetljenih odnosa
- Prihvaćanje i sadašnji trenutak
- Preobrazba bolesti i patnje

POJMOVI

- BIĆE
- PROSVJETLJENJE
- OSLOBOĐENJE OD UMA
- EGO
- EMOCIJA
- STRAH
- VRIJEME
- PRISTUP SADAŠNJEM TRENUTKU
- ŽIVOT – ŽIVOTNA SITUACIJA
- PROBLEM
- RADOST
- BEZVREMENO STANJE SVIJESTI
- RASTVARANJE NESVJESNOSTI
- LJEPOTA
- SPOZNAJA ČISTE SVIJESTI
- UNUTARNJE TIJELO
- KREATIVNO KORIŠTENJE UMA
- BOL
- TIJELO BOLI
- IDENTITET ŽRTVE
- DUHOVNA ALKEMIJA
- ODNOS LJUBAVI I MRŽNJE
- ODNOSI KAO DUHOVNA PRAKSA
- ŽIVOTNI CIKLUSI
- BOLEST
- MUDROST PRADAVANJA
- PREOBRAZBA BOLESTI U PROSVJETLJENJE
- PROSVJETLJENJE PATNJOM I SVJESNO PROSVJETLJENJE
- SLOBODA SPASENJE PROSVJETLJENJE

BIĆE

- Onkraj mnoštva životnih oblika podložnih rađanju i umiranju prebiva vječan, uvijek prisutan Život – BIĆE.
- Biće ne prebiva samo s onu stranu, nego i duboko u nutrini svakog oblika kao njegova najskrivenija i *neuništiva suština*.
- Možemo ga osjetiti kad smo prisutni, kad je naša pozornost potpuno usmjerena na *sadašnji trenutak*.
- Biće možemo spoznati samo kad je *um miran*.

PROSVJETLJENJE

- Prosvjetljenje je prirodno stanje jednote s Bićem. To je stanje povezanosti s nečim neizmjerljivim i neuništivim, s nečim što ste suštinski vi sami, ali je istodobno, gotovo paradoksalno, mnogo veće od vas.
- Prosvjetljenje je uzdizanje iznad misli.
- Žarišna točna pažnje prosvijetljene osobe uvijek je *sadašnji* trenutak.

OSLOBOĐENJE OD UMA

- Osluškujte misaone obrasce koji se ponavljaju.
- Spuštajte se sve dublje u carstvo bez misli.
- Usmjerite pažnju na sadašnji trenutak – potpuno svjesno pratite rutinske aktivnosti koje trenutno obavljate.
- Naučite raskinuti poistovjećenost s vlastitim umom.
- Stupanj *unutarnjeg spokojsva* pokazuje koliko ste u tome uspjeli.

EGO

- Lažno *ja* stvoreno nesvjesnim poistovjećivanjem s umom.
- Ego se neprestano bavi *oživljavanjem prošlosti*.

EMOCIJA

- Emocija predstavlja reakciju tijela na um, ona je odraz uma u tijelu.
- Ako ste se odvojili od svojih emocija, na kraju ćete ih iskusiti kao tjelesni problem ili simptom.
- Želite li spoznati um – tijelo će vam točno pokazati njegov odraz – emociju.
- Važno je usredotočiti pažnju na nutrinu – osjetiti energiju emocije.
- Ako nema emocije – pažnju valja usmjeriti još dublje – u unutarnje energetske polje tijela. Ono predstavlja dveri koje vode Biću.

STRAH

- Psihičko stanje straha odvojeno je od bilo kakve stvarne i istinske neposredne opasnosti. Takva vrsta straha uvijek je strah od nečega što bi se moglo dogoditi.
- Strah se javlja u mnogim oblicima: kao nelagoda, zabrinutost, tjeskoba, nervoza, napetost, tjeskoba, fobija...
- U konačnici, sveukupan strah je strah ega od smrti i uništenja. Čak je i metalni stav – potreba da “budete u pravu” – strah od smrti, biti u krivu za ego znači “umrijeti”.

VRIJEME

- Okončajte privid vremena: vrijeme i um su neodvojivi.
- Poistovjetiti se s umom znači biti uhvaćen u zamku vremena. Promatranje uma otvara dimenziju bezvremenosti.
- “Psihološko vrijeme” predstavlja poistovjećivanje s prošlošću i trajnu projekciju u budućnosti. Prošlost pruža identitet, a budućnost donosi obećanje spasenja i ispunjenja. I jedno i drugo su prividi.
- Vječna sadašnjost prostor je u kojem se odvija cijeli vaš život. Život je *sada*.

PRISTUP SADAŠNJEM TRENUTKU

- Samopromatranjem u vaš život ulazi više prisutnosti – budite prisutni svjedok.
- Budite prisutni promatrač uma – promatrač misli i emocija, kao i reakcija u različitim situacijama.
- Ključ slobode je prisutnost, stoga prisutni možete biti jedino sada.
- Kvaliteta svijesti, odnosno stupanj prisutnosti, određuje vašu budućnost.
- Sadašnji trenutak je jedino mjesto na kojem može doći do istinske promjene i u kojem možete rastvoriti prošlost.

ŽIVOT – ŽIVOTNA SITUACIJA

- Životna situacija postoji u vremenu. Život se odvija sada.
- Životna situacija proizvod je uma. Život je stvaran.
- Zaboravite na trenutak svoju životnu situaciju i obratite pozornost svome životu.

PROBLEM

- Svi problemi samo su prividi uma.
- Um nesvjesno voli probleme, jer mu oni pružaju neku vrstu identiteta.
- Kad ste prepuni problema, ništa novo ne može ući i nema mjesta za rješenje.
- Kad stvarate problem, stvarate bol.
- Ne budete li sebi više stvarali boli, tada nećete stvarati boli niti drugima.

RADOST

- Postavite si pitanje: Postoji li radost, uroda i lakoća u onome što radim? Ne postoje li, tada vrijeme prekriva *sadašnji* trenutak, a život smatrate teretom i boli.
- Čim počnete poštovati *sadašnji* trenutak, nestaju sve nesreće i borbe, a život počinje teći s radošću i lakoćom.

BEZVREMENO STANJE SVIJESTI

- Osloboditi se vremena znači osloboditi se psihološke potrebe za prošlošću koja daje identitet i za budućnošću koja daje ispunjenje.

RASTVARANJE NESVJESNOSTI

- Naučite biti svjedokom vlastitim mislima i emocijama.
- Promatrajte mnoštvo načina na koje se nelagoda, nezadovoljstvo i napetost bude u vama zbog nepotrebnog prosuđivanja i odupiranja sadašnjem trenutku.
- Gdje god se nalazili, budite ondje u potpunosti.
- Svakog trenutka umrite za prošlost.
- Postanite svjesni disanja.
- Odreknite se čekanja kao stanja uma. To u osnovi znači da želite budućnost, a ne želite sadašnjost.
- Pažnju poklanjajte sadašnjosti, svome ponašanju, reakcijama, raspoloženjima, mislima, emocijama, strahovima i željama koje se pojavljuju u sadašnjosti.

LJEPOTA

- Ljepota izrasta u dubokoj tišini vaše prisutnosti.
- Gdje god postoji ljepota vanjskih oblika – postoji i duboka unutarnja, sveta suština.
- Kad god i gdje god postoji ljepota – ta unutarnja suština blista kroz nju.

SPOZNAJA ČISTE SVIJESTI

- Usmjerite pažnju na unutarnje energetsko polje vlastita tijela. Osjetiti tijelo iznutra, znači spoznati da ste nešto drugo, a ne vanjski oblik.
- Biće se na taj način može osjetiti kao nevidljivo energetsko polje koje daje život onome što opažate kao fizičko tijelo.
- Nadziranjem uma, vi utjelovljujete događaj koji nosi kozmičku važnost: SVJESNOST SE KROZ VAS BUDI IZ SVOG SNA O POISTOVJEĆENJU S OBLIKOM I – POVLAČI SE IZ OBLIKA.

UNUTARNJE TIJELO

- Što svjesnije usmjeravamo pažnju na unutarnje tijelo, to višom postaje njegova vibracijska frekvencija. Na toj višoj energetskej razini negativnost više ne može djelovati na vas, pa ćete privlačiti nove okolnosti koje će odražavati tu višu frekvenciju.

KREATIVNO KORIŠTENJE UMA

- Kad god vam je potreban odgovor, rješenje ili stvaralačka ideja, prestanite na trenutak razmišljati tako što ćete pažnju usmjeriti na unutarnje energetske polje. Postanite svjesni duboke tišine. Kad ponovno počnete misliti, misli će vam biti duboke i stvaralačke.

BOL

- Bol koju stvarate uvijek predstavlja neki oblik neprihvatanja, neki oblik nesvjesnog otpora onome što jest.
- Emocionalna bol glavni je uzrok bola i bolesti.
- Oblici boli: odbojnost, mržnja, krivnja, bijes, samosažaljenje, depresija, ljubomora...
- Svako zadovoljstvo ili emocionalni zanos, sadrži u sebi sjeme boli: svoju neodoljivu suprotnost koja će se očitovati s vremenom.
- Dvije su razine boli: a) onu koju sada stvarate i b) bol iz prošlosti koja još uvijek živi u vašem umu i tijelu.
- Ta nagomilana bol postaje negativno energetsko polje koje zauzima tijelo i um – to je *emocionalno tijelo boli*.

TIJELO BOLI

- Postoji u dva oblika: usnuli i aktivan.
- Bilo koja sitnica može probuditi tijelo boli, osobito ako je u skladu s obrascem boli iz vaše prošlosti.
- Tijelo boli može biti: fizički nasilno, a mnogo ih je više koja su emocionalno nasilna.
- Neka će napadati ljude oko sebe, a druga će napadati svoga domaćina. Neka tijela boli navode svoje domaćine na samoubojstvo.

TIJELO BOLI

- Tijelo boli se hrani sa svakim iskustvom koje je u skladu s njegovom vrstom energije, a to su: bijes, razornost, mržnja, tuga, emocionalna drama, nasilje, pa čak i *bolest*.
- Bol se može hraniti samo bolom. Kad vas jednom bol prevlada, željet ćete još više boli. Postat ćete *žrtva* ili *počinitelj*.

IDENTITET ŽRTVE

- To je uvjerenje da su drugi ljudi i njihovi postupci odgovorni za ono što ste vi sada, za vašu emocionalnu bol ili za vašu nesposobnost da budete vlastito istinsko *ja*.

DUHOVNA ALKEMIJA: PREOBRAZBA PATNJE U SVIJEST

- Neprekidna svjesna pažnja raskida vezu između tijela boli i vaših misaonih procesa.
- Moć *sadašnjeg* trenutka, moć je vaše vlastite svjesne prisutnosti.
- Temeljno načelo *prisutnosti*, kao promatrača onoga što se događa u vama, je najmoćnije oruđe preobrazbe.

ODNOS LJUBAVI I MRŽNJE

- Većina “ljubavnih odnosa”, pretvori se u odnose ljubavi i mržnje.
- *Istinska ljubav nema suprotnosti.*
- “Ljubav” koja ima suprotnost nije ljubav, nego snažna potreba ega za potpunim i dubljim osjećajem vlastitog *ja*, potreba koju partner privremeno ispunjava.
- Osjećaji straha, boli i nedostatka, koji su sastavni dio svjesnosti ega, što ih je “ljubavni odnos” prekrio, sada se ponovno pojavljuju.

ODNOSI KAO DUHOVNA PRAKSA

- Odnose razaraju: a) tijelo boli i b) poistovjećivanje s umom i mentalnim stavovima. Što činiti?
- Biti prisutan, unoseći pažnju sve dublje u *sadašnji* trenutak.
- Prestati prosuđivati sebe i partnera.
- Svakog trenutka držati se spoznaje tog trenutka.
- Ukazati, a ne optuživati.
- Optuživanje, obrana i napad jačaju ego, a ne odnose.
- Odrecite se i odnosa sa samim sobom, i to je oblik podvojenosti.
- Kada tako djelujemo odnosi postaju naša *sadhana*, duhovna praksa.

ŽIVOTNI CIKLUSI

- Postoje ciklusi USPJEHA kada stvari same dolaze i napreduju, i ciklusi NEUSPJEHA kad se ruše i raspadaju kako bi se napravilo mjesto za nove stvari ili za odvijanje preobrazbe.
- Kako bi vas privukla duhovna dimenzija morate na nekoj razini jako pogriješiti ili iskusiti neki veliki gubitak ili bol.

BOLEST

- Mnoge bolesti se stvaraju zbog opiranja ciklusima slabe energije, koji su osobito važni za obnavljanje.
- Inteligencija organizma u takvim slučajevima može poduzeti mjere samozaštite i stvoriti bolest kako bi vas prisilila da zastanete kako bi došlo do nužne obnove.

MUDROST PREDAVANJA

- Predavanje je jednostavna, ali duboka mudrost popuštanja, umjesto opiranja životnom tijeku.
- Predati se znači bezuvjetno i bez suzdržanosti prihvatiti sadašnji trenutak.
- Predavanje je isključivo unutarnja pojava.

PREOBRAZBA BOLESTI U PROSVJETLJENJE

- Bolest je dio životne situacije, kao takva posjeduje prošlost i budućnost za razliku od Života koje je samo vaše Biće, u bezvremenom *sadašnjem* trenutku.
- U boli, bolesti, patnji, strahu, tuzi... ostanite budni i prisutni cijelim svojim Bićem, svakom stanicom svoga tijela. Tako unosite svjetlost u tminu. To je plamen vaše svjesnosti.

PROSVJETLJENJE PATNJOM I SVJESNO PROSVJETLJENJE

- Put križa, stari je put prosvjetljenja, a sve do nedavno bio je i jedini. Prosvjetljenje patnjom – put križa – znači da vas netko silom i udarcima tjera u kraljevstvo nebesko.
- Prosvjetljenje koje je svjesno odabrano znači odbacivanje vezanosti za prošlost i budućnost te prihvaćanje sadašnjeg trenutka kao glavne žarišne točke vlastita života.

SLOBODA SPASENJE PROSVJETLJENJE

- Spoznati sebe kao Biće u pozadini mislioca, kao spokojstvo u pozadini mentalne buke, kao ljubav i radost u pozadini boli, znači slobodu, spasenje i prosvjetljenje.
- Kad prihvatite ono što jest, svaki je trenutak najbolji. To je prosvjetljenje

Vježba 1: U POTPUNOSTI SE KORISTITE OSJETILIMA

- Budite ondje gdje jeste.
- Ogledajte se naokolo. Nemojte tumačiti.
- Uočite svjetlost, boje, oblike, tkanine.
- Budite svjesni prisutnosti svake stvari.
- Budite svjesni prostora koji svemu što jest omogućuje postojanje.
- Osluškujte zvukove. Nemojte prosuđivati.
- Osluškujte tišinu u pozadini zvukova.
- Dodirnite nešto – osjetite i priznajte njegovo biće.
- Pratite ritam vlastitog disanja. Osjetite zrak koji udišete i izdišete, unutra i van. Osjetite životnu energiju u svome tijelu.
- Dopustite bivanje sviju stvari.
- Duboko se spustite u sadašnji trenutak.

Vježba 2: POVEZIVANJE S UNUTARNJIM TIJELOM

- Tijekom vježbe sklopite oči (kasnije kad vam boravak u tijelu postane priroda, to više neće biti potrebno).
- Usmjerite pažnju na tijelo: osjetite ga iznutra. Je li živo? Ima li života u vašim dlanovima, rukama, nogama i stopalima – u trbuhu i prsima?
- Osjećate li energetska polja koje prožima cijelo tijelo te svakom organu i stanici daje vibrirajući život? Osjećate li tijelo kao jedno jedinstveno polje energije?
- Sada usmjerite pažnju na osjećaj unutarnjeg tijela. Ne razmišljajte o njemu. OSJEĆAJTE.

Vježba 3: DUBOKO U TIJELU

- Opustite tijelo. Sklopite oči. Nekoliko puta duboko udahnite. Dišite donjim dijelom trbuha. Promatrajte trbuh kako se sa svakim dahom lagano širi i steže.
- Postanite svjesni unutarnjeg energetskog polja tijela. Ne razmišljajte o njemu, samo ga osjećajte.
- Otpustite svaku vizualnu sliku i usredotočite se isključivo na osjećaj. Osjetite da je unutarnje tijelo bezgranično.
- Pažnju povedite još dublje u taj osjećaj. Postanite jedno s tim osjećajem. Stopite se s energetskim poljem tijela, tako da više ne opažate dvojnost promatrača i promatranog, sebe i tijela. Zaranjajući duboko u tijelo, vi ste se izdigli iznad njega.
- Ostanite u tom carstvu čistog Bića koliko vam je ugodno, a tada polako ponovno postanite svjesni fizičkog tijela, disanja i tjelesnih osjetila i otvorite oči. Promatrajte svoju okolinu nekoliko trenutaka na meditativan način, odnosno nemojte joj pridavati mentalne oznake – i nastavite osjećati unutarnje tijelo.

Vježba 4: MEDITACIJA SAMOISCJELJIVANJA

- Meditacija samoiscjeljivanja jača obrambeni sustav, učinkovita je kod prvih simptoma bolesti, ali i kod bolesti koje su se učvrstile u tijelu. Može se primjenjivati uvijek i svugdje, a osobito prije u krevetu prije spavanja i nakon buđenja, preplavite tijelo svjetlošću.
- Sklopite oči. Legnite na leđa. Pažnju usmjerite na različite dijelove tijela – na dlanove, stopala, ruke, noge, trbuh, prsa, na glavu i td. Osjetite životnu energiju unutar tih dijelova što jače možete. Kod svakog dijela tijela ostanite petnaestak sekundi.
- Tada dopustite pažnji da nekoliko puta prođe kroz tijelo kao val, od stopala do glave i natrag. Za to vam je potrebna oko jedna minuta. Nakon toga u potpunosti osjetite unutarnje tijelo kao jedinstveno polje energije. Taj osjećaj zadržite nekoliko minuta.
- Budite snažno prisutni u svakoj stanici svoga tijela.

Vježba 5: DISANJEM DO UNUTARNJEG TIJELA

- Svjesno disanje koje je samo po sebi snažan oblik meditacije, postepeno će vas dovesti u dodir s unutarnjim tijelom.
- S pažnjom slijedite dah dok ulazi i izlazi iz tijela. Osjećajte kako vam se trbuh lagano širi i steže sa svakim novim udahom i izdahom.
- Sklopite oči i vidite sebe okruženog svjetlošću ili uronjenog u blistavu tvar – u more svijesti. Tada udišite tu svjetlost. Osjetite kako ta blistava tvar ispunjava vaše tijelo i osvjetljava ga.
- Polako se usredotočite na osjećaj. Ne vežite se za vizualnu sliku. Sada ste u svome tijelu. Pristupili ste moći *sadašnjeg* trenutka.

Vježba 6: MEDITACIJA O SMRTNOSTI OBLIKA

- Uđite duboko u meditaciju. Vaš se fizički oblik rastvara, više ne postoji. Nakon toga dolazi trenutak kada umiru svi misaoni oblici i misli. Vi ste božanska prisutnost. Blistavi i potpuno budni.
- Suosjećanje postaje iscjeljivanje. Na toj razini vaš iscjeliteljski utjecaj više se ne temelji na djelovanju nego na *postojanju*.