

#1 New York Times Bestseller

# eckhart tolle

Îți schimbă gândirea...  
Rezultatul? Mai multă bucurie  
de a trăi, chiar acum!

**O, The Oprah  
Magazine**

O carte care va rezista în timp.  
Din fiecare frază răzbat  
adevăr și putere.

**Deepak  
Chopra**

puterea  
prezentului



# Cuprins

Mulțumiri.....	13
Prefața editorului .....	15
Cuvânt înainte.....	19
Introducere. Cum a apărut cartea de față.....	27
1. Nu suntem totuna cu mintea noastră.....	37
2. Conștiința: calea eliberării de durere .....	65
3. Să pătrundem mai adânc în clipa de Acum .....	83
4. Strategii ale minții de evitare a clipei de Acum.....	113
5. Starea de prezență .....	141
6. Corpul interior .....	159
7. Porți către lumea nemanifestată .....	185

8. Relații evaluate .....	203
9. Dincolo de fericire și nefericire se află pacea .....	241
10. Sensul abandonării .....	275

# Nu suntem totuna cu mintea noastră

## **Cel mai mare obstacol în calea iluminării**

*Ce este iluminarea?*

Un cerșetor stătea la marginea unui drum de mai bine de 30 de ani. Într-o zi, trecu pe acolo un străin. „Te înduri să-mi dai un ban?“, murmură mecanic cerșetorul, întinzându-i vechea lui șapcă de baseball. „Nu am nimic să-ți dau“, spuse străinul. „Dar pe ce ești așezat?“ întrebă acesta. „Un gunoi“, răspunse cerșetorul. „E doar o cutie veche. Stau pe ea de când mă știu.“ „Te-ai uitat vreodată înăuntru?“, întrebă străinul. „Nu“, răspunse cerșetorul. „Ce rost are? Nu e nimic în ea.“ „Uită-te înăuntru“, insistă străinul. Cerșetorul reuși să ridice puțin capacul. Șocat, nevenindu-i să creadă, văzu că toată cutia era plină cu aur.

Eu sunt străinul care nu are nimic să vă dea și care vă spune să vă uitați înăuntru. Nu în interiorul unei cutii, ca în parabolă, ci undeva mai aproape: în interiorul dvs.

„Dar eu nu sunt un cerșetor“, mi se pare că vă aud protestând.

Cei care nu și-au găsit încă adevărata bogăție, care este strălucitoarea fericire a Ființei și sentimentul profund și indestructibil de pace venit odată cu ea, sunt cerșetori, chiar dacă dețin cele mai mari bogății materiale. Ei caută în afara lor fărâme de plăcere sau de satisfacție, de recunoaștere, de siguranță sau de iubire, deși au în sine o comoară care conține nu numai aceste lucruri, ci este infinit mai bogată decât orice le-ar putea oferi lumea.

Cuvântul „iluminare“ evocă într-un fel ideea unei realizări supraomenești, iar sinele fals vrea să perpetueze această idee; dar aceasta este pur și simplu starea dvs. naturală, *trăirea* identității cu Ființa. Este o stare de conectare la ceva incomensurabil și indestructibil, la ceva care, aproape paradoxal, sunteți în esență dvs., dar care, cu toate acestea, vă depășește cu mult. Înseamnă regăsirea naturii dvs. adevărate, dincolo de nume și de înfățișare. Incapacitatea de a simți această conectare dă naștere iluziei separării – separare de propria persoană și de lumea care vă înconjoară. Atunci vă percepeți, conștient sau inconștient, ca pe un fragment izolat. Apare frica, iar conflictul interior devine starea normală.

Îmi place foarte mult definiția extrem de simplă pe care Buddha o dă iluminării: „sfârșitul suferinței“. Nu este nimic supraomenesc în ea, nu-i așa? Desigur, ca definiție, este incompletă. Ne spune doar ce nu este iluminarea: nu este suferință. Dar ce rămâne atunci când nu mai există suferință? Buddha păstrează tăcerea asupra acestui subiect, iar tăcerea lui înseamnă că acest lucru trebuie descoperit pe cont propriu. El folosește o definiție negativă pentru ca mintea să nu o transforme într-o credință sau într-o realizare supraomenească, un obiectiv imposibil de atins. În ciuda acestei precauții, majoritatea budiștilor cred și azi că iluminarea este pentru Buddha, nu pentru ei, cel puțin nu în această viață.

*Ați folosit cuvântul „Ființă“. Puteți să ne explicați ce înțelegeți prin acest cuvânt?*

Ființa este energia vitală unitară, eternă, mereu prezentă deasupra miliardelor de forme vii supuse nașterii și morții. Totuși, Ființa nu este numai deasupra, ci și în adâncul fiecărei forme de viață, ca esență interioară invizibilă și indestructibilă. Ceea ce înseamnă că ea ne este accesibilă în acest moment sub forma sinelui nostru profund, a naturii noastre adevărate. Dar nu căutați să puneți stăpânire pe ea prin puterea minții. Nu încercați să o înțelegeți. Nu puteți să o cunoașteți decât atunci când mintea este liniștită. Când sunteți prezent, când atenția voastră se îndreaptă intens și în întregime spre clipa de Acum, Ființa poate fi simțită, dar ea nu poate fi înțeleasă

niciodată pe cale mentală. A regăsi conștiința Ființei și a menține această stare de „conștiință sensibilă“ înseamnă a atinge iluminarea.



*Când spuneți Ființă, vă referiți la Dumnezeu? Dacă da, de ce nu spuneți Dumnezeu?*

Cuvântul „Dumnezeu“ și-a pierdut sensul pe parcursul miilor de ani de folosire greșită. Îl folosesc uneori și eu, dar destul de rar. Prin „folosire greșită“ vreau să spun că oameni care nu au reușit niciodată să arunce măcar o privire fugară în lumea sacrului, în vastitatea infinită din spatele acestui cuvânt, îl folosesc cu multă convingere, ca și cum ar ști despre ce anume vorbesc. Sau aduc argumente împotriva sa, ca și cum ar ști ce este lucrul pe care îl neagă. Această folosire greșită dă naștere unor credințe, unor afirmații absurde și unor iluzii egoiste, ca de exemplu: „Dumnezeul *meu* sau *al nostru* este singurul adevărat, iar Dumnezeul *tău* este fals“, sau faimoasei afirmații a lui Nietzsche: „Dumnezeu a murit.“

Cuvântul „Dumnezeu“ a devenit un concept închis. În momentul când este rostit, apare o imagine mentală, poate că nu chiar aceea a unui bătrân cu barbă albă, totuși o reprezentare mentală a unui lucru sau a unei persoane din afara noastră și, desigur, aproape inevitabil, aceasta este o persoană sau un lucru de *sex masculin*.

Nici *Dumnezeu*, nici *Ființă* și nici vreun alt cuvânt nu poate defini sau explica realitatea inefabilă din spatele cuvântului, astfel că singura întrebare importantă este aceea dacă cuvântul este un sprijin sau o piedică pentru capacitatea noastră de a trăi realitatea la care se referă. Trimite el dincolo de sine, la o realitate transcendentă, sau se contaminează cu ușurință, devenind nimic altceva decât o idee din mintea dvs. în care credeți, un idol mental?

Cuvântul „Ființă” nu explică nimic, dar nici cuvântul „Dumnezeu” nu face acest lucru. Totuși, Ființa are avantajul de a fi un concept deschis. Nu reduce infinitatea invizibilă la o entitate finită. Este imposibil să ne formăm o imagine mentală despre ea. Nimeni nu poate să revendice exclusiv Ființa. Este însăși esența și vă este imediat accesibilă ca sentiment al propriei prezențe, drept conștientizare a lui „*eu sunt*”, care este anterioară gândului că „eu sunt asta sau cealaltă”. Așadar, este un pas foarte mic între cuvântul „Ființă” și experiența existenței.



*Care este cel mai mare obstacol în calea trăirii acestei realități?*

Identificarea cu mintea dvs., care face ca gândirea să devină un impuls permanent și repetitiv. Incapacitatea de a te opri să mai gândești este o boală groaznică, dar nu ne dăm seama de acest lucru pentru că aproape toată



lumea suferă de ea, așa că o considerăm un lucru normal. Acest zgomot mental neîncetat ne împiedică să găsim acea lume a liniștii interioare, care este inseparabilă de Ființă. El creează și un sine fals, construit de minte, care aruncă o umbră de frică și suferință. Vom discuta mai mult despre acest lucru mai târziu.

Filosoful Descartes credea că a descoperit adevărul fundamental când a făcut afirmația: „Gândesc, deci exist.“ De fapt, el formulase eroarea fundamentală: echivalarea gândirii cu Ființa și a identității cu gândirea. Cel ce gândește compulsiv, adică aproape toată lumea, trăiește într-o stare de separare aparentă, într-o lume nebunesc de complexă, cu probleme perpetue și conflicte, o lume care reflectă fragmentarea din ce în ce mai mare a minții. Iluminarea este o stare de integritate, de a fi „unitar“ și, din acest motiv, împăcat. A fi unitar cu viața în aspectul său manifest, lumea, ca și cu sinele dvs. profund și viața nemanifestată – a fi unitar cu Ființa. Iluminarea nu este numai sfârșitul suferinței și al conflictelor perpetue din interiorul și din afara noastră, ci și sfârșitul sclaviei noastre față de gândirea neîntreruptă. Ce sentiment incredibil de eliberare!

Identificarea cu mintea creează un ecran opac de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecăți și definiții ce blochează orice relație autentică. Se interpune între conștiința de sine și persoană, între dvs. și restul oamenilor, între dvs. și natură, între dvs. și Dumnezeu. Acest ecran

de gânduri este cel care creează iluzia separării, impresia că existați complet separat de „celălalt“. Atunci uitați faptul esențial că, în spatele nivelului aparenței fizice și al formelor diferite, sunteți unitar cu tot ceea ce *există*. Prin „uitați“ vreau să spun că nu mai puteți *simți* această unitate ca realitate de sine evidentă. Puteți *crede* că acest lucru este adevărat, dar nu mai *știți* că este adevărat. O credință poate fi liniștitoare. Totuși, numai prin experiența proprie devine eliberatoare.

Gândirea a devenit o boală. Bolile apar atunci când lucrurile nu mai sunt în echilibru. De exemplu, nu este nimic anormal în multiplicarea și diviziunea celulelor din corpul uman, dar când acest proces continuă fără să țină cont de organismul ca întreg, celulele proliferază și apare o boală.

Notă: Minte este un instrument minunat dacă este folosită corect. Totuși, folosită incorect, devine foarte distructivă. Pentru a exprima mai precis acest lucru, nu contează în ce măsură vă folosiți incorect mintea – pentru că, de obicei, nu o folosiți deloc. Ea vă folosește pe *dvs.* Aceasta este boala. Credeți că *sunteți* mintea *dvs.* Este o iluzie. Instrumentul a pus stăpânire pe *dvs.*

*Nu sunt în totalitate de acord. Este adevărat că am multe gânduri care nu au un scop precis, ca majoritatea oamenilor, dar am totuși capacitatea de a alege să-mi folosesc mintea pentru a obține sau realiza diferite lucruri și fac asta tot timpul.*

În cărțile sale, Tolle nu urmărește inducerea unei transformări spirituale subite în rândurile cititorilor, ci dorește, mai curând, să împărtășească o viziune complexă asupra psihologiei umane, ale cărei rădăcini merg până la budism, hinduism și islamul sufit. Majoritatea oamenilor nu trăiesc cu adevărat în prezent, având senzația că momentul următor este mai important decât cel actual. Pentru unii, este cu adevărat revelator să conștientizeze că își trăiesc viața chiar acum.

## **The Guardian**

Prin scrierile și seminarele sale, precum și prin învățăturile simple, dar profunde, Eckhart Tolle a ajutat nenumărați oameni din întreaga lume să își găsească pacea lăuntrică și să se simtă mai împliniți.

## **Oprah Winfrey**

Tolle ne dezvăluie cauza principală a mizeriei din lume: incapacitatea oamenilor de a se elibera de sub dominația minții și de a trăi în prezent.

El face ca iluminarea să pară realizabilă și necesară atât pentru pacea individuală, cât și pentru sănătatea planetei.

## **Foreword Magazine**

Formulate cu o claritate convingătoare, îndrumările lui Tolle promet să ne conducă spre cel mai bun și mai înalt loc din interiorul nostru, ca să ne identificăm și să rezonăm cu energia adevăratei transformări.

## **Spirit of Change Magazine**

