

CLASSIC BESTSELLER

eckhart **TOLLE**

liniștea
VORBEȘTE,



CUPRINS

<i>Introducere</i>	5
Capitolul 1	
Liniștea 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	
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.



Liniștea 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 niciodată 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

decât exclusiv prin acea dimensiune necondiționată a conștiinței.

Dacă poți recunoaște, fie și ocazional, că gândurile care îți trec prin minte sunt doar simple gânduri, dacă poți fi martor la propriile șabloane mental-emoționale în timp ce ele acționează, atunci dimensiunea în cauză deja își face apariția sub forma unei conștiințe în care au loc gândurile și emoțiile tale — spațiul lăuntric etern în care se desfășoară conținutul vieții tale.



Fluxul gândirii are o inerție enormă și te poate târî după el. Fiecare gând pretinde că este extrem de important și vrea să-ți capteze atenția în întregime.

Iată o nouă practică spirituală pentru tine: nu-ți lua gândurile prea în serios.



Cât de ușor le este oamenilor să ajungă prizonieri ai propriilor închisori conceptuale!

Mintea umană, datorită dorinței sale de cunoaștere, înțelegere și control, crede în mod eronat că opiniile și punctele sale de vedere reprezintă adevărul. Mintea spune: iată cum stau lucrurile. Trebuie să ai o perspectivă mai largă decât propria gândire pentru a-ți da seama

că indiferent cum interpretezi „viața ta“ ori comportamentul altora, indiferent cum judeci o situație, acest lucru nu reprezintă altceva decât un punct de vedere. Realitatea însă este un întreg unificat, în care toate piesele sunt interconectate și nimic nu există de unul singur. Gândirea fragmentează realitatea — o taie în felii și bucăți conceptuale.

Mintea care gândește este un instrument util și puternic, dar de asemenea te și limitează foarte mult atunci când îți acaparează complet viața, când nu îți dai seama că reprezintă doar un mic aspect al conștiinței care ești tu.



Înțelepciunea nu este un produs al gândirii. *Cunoașterea* profundă, adică înțelepciunea, ia naștere prin simplul fapt de a acorda cuiva sau unui lucru întreaga ta atenție. Atenția este inteligența primordială, este însăși conștiința. Ea dizolvă barierele create de gândirea conceptuală, și odată cu aceasta ajungi să înțelegi faptul că nimic nu există în sine sau pentru sine. Atenția unește observatorul și subiectul observației într-un câmp unificat al conștiinței. Este ceea ce vindecă separarea.



De câte ori ești cufundat în gândire compulsivă, eviți să percepi ceea ce este. Nu vrei să fii acolo unde ești. Aici, în clipa Acum.



Dogmele — religioase, politice, științifice — se nasc din credința eronată că gândul poate circumscrie realitatea sau adevărul. Dogmele sunt închisori conceptuale colective. Iar partea ciudată este că oamenii își iubesc închisoarea, pentru că aceasta le oferă un sentiment de siguranță și un fals sentiment de „Eu știu“.

Nimic nu a provocat mai multă suferință omenirii decât dogmele sale. Este adevărat că toate dogmele dispar mai devreme sau mai târziu, deoarece realitatea va dovedi în cele din urmă că ele sunt false; cu toate acestea, orice dogmă va fi înlocuită de altele.

Care este cauza acestei amăgiri? Identificarea cu gândul.



Trezirea spirituală este deșteptarea din visul gândirii.

Sfera conștiinței este mult mai vastă decât poate cuprinde gândirea. Atunci când nu mai crezi tot ceea ce gândești, treci dincolo de gânduri și vezi că nu ești tu cel care gândește.



Mintea trăiește într-o stare de „nu e destul“ și de aceea e întotdeauna lacomă după mai mult. Atunci când te identifici cu mintea, devii plictisit și neliniștit foarte repede. Plictiseala e un semn că mintea e flămândă de noi și noi stimuli, de tot mai multă hrană pentru noi gânduri, iar foamea nu îi este satisfăcută.

Atunci când ești plictisit, poți satisface foamea minții răsfind o revistă, vorbind la telefon, deschizând televizorul, navigând pe internet, ducându-te la cumpărături sau — și nu este ceva ieșit din comun — transferând sentimentul mintal de lipsă și nevoia de „mai mult“ corpului, acesta satisfăcând lipsa prin ingerarea unei cantități mai mari de hrană.

Sau poți să fii plictisit și doar să observi ce înseamnă să fii plictisit și neliniștit. Pe măsură ce conștientizezi sentimentul, acesta va fi deodată înconjurat de spațiu și liniște. Mai întâi puțin, dar pe măsură ce spațiul interior se mărește, sentimentul de plictiseală va începe să-și diminueze intensitatea și importanța. Astfel încât până și plictiseala te poate învăța cine ești și cine nu ești.

Descoperi că nu ești „o persoană plictisită“. Plictiseala e pur și simplu o energie condiționată din interiorul tău. Și nu ești nici supărat, trist sau laș. Plictiseala, supărarea, tristețea sau frica nu sunt „ale tale“, nu sunt personale. Acestea sunt stări ale minții umane. Ele apar și dispar.

Nimic din ceea ce vine sau pleacă nu ești tu.

„Sunt plictisit.“ Cine știe asta?

„Sunt supărat, trist, mi-e frică.“ Cine știe asta?

Tu ești cunoașterea, nu starea care se face cunoscută.



Prejudiciul de orice fel înseamnă identificarea cu mintea care gândește. Înseamnă că nu mai percepi celelalte ființe umane, ci numai propriul punct de vedere referitor la ființa umană. A reduce viața altei ființe umane la un concept este deja o formă de violență.



Gândirea care nu este înrădăcinată în conștiință ajunge egoistă și disfuncțională. Inteligența lipsită de înțelepciune este extrem de periculoasă și distructivă. Aceasta este starea mintală a majorității oamenilor. Extensia gândirii sub forma științei și tehnologiei, deși în sine nu este nici bună, nici rea, a devenit distructivă deoarece mult prea des gândirea din care s-a născut nu are rădăcini în conștiință.

Pasul următor în evoluția umană este transcenderea gândirii. Aceasta este, la momentul actual, sarcina noastră cea mai importantă. Nu înseamnă să nu mai gândim deloc, ci pur și simplu să nu ne mai identificăm cu gândirea și să trăim posedați de aceasta.

Simte energia corpului tău interior. Zgomotul mental se estompează imediat sau dispare. Simte-o în mâini, în picioare, în abdomen, în piept. Simte viața din tine, viața care animă corpul.

În acest fel corpul va deveni o ușă, ca să spunem așa, către o trăire mai profundă a vieții dincolo de fluctuațiile emoțiilor și ale gândirii.



În tine se găsește o vitalitate pe care o poți simți cu toată Ființa ta, nu doar cu mintea. Fiecare celulă este vie în acea prezență în care nu trebuie să gândești. Și totuși, în starea respectivă, dacă este nevoie de gândire pentru un scop practic, ea se va manifesta. Mintea încă poate funcționa, și chiar funcționează excelent atunci când inteligența care *ești* tu o folosește și se exprimă prin ea.



Poate că ai trecut cu vederea perioadele scurte în care ești „conștient fără să gândești“ apărute deja în mod natural și spontan în viața ta. E posibil ca în acel moment să ai o îndeletnicire manuală, să te învârți prin cameră sau să aștepti la rând să te îmbarci într-un avion și să fii atât de prezent, încât obișnuitul zgomot de fond mental al gândurilor se estompează și este înlocuit de o prezență conștientă. Sau te poți trezi că te uiți la cer sau ascuți ce-ți spune cineva fără să ai însă vreun comentariu

interior mintal. Percepția îți devine extrem de limpede, neumbrită de gândire.

Toate aceste lucruri nu sunt importante pentru minte, pentru că ea are lucruri „mai importante“ de care să se ocupe. De asemenea, aceste lucruri nu sunt memorabile, și acesta este motivul pentru care e posibil să nu observi ceea ce tocmai ți se întâmplă.

Adevărul este că e cel mai important lucru care ți se *poate întâmpla*. Este începutul tranziției de la gândire la prezența conștientă.



Încearcă să te familiarizezi cu starea de „necunoaștere“. Aceasta te poartă dincolo de minte, deoarece mintea încearcă întotdeauna să concluzioneze și să interpreteze. Îi este teamă să recunoască faptul că nu știe. De aceea, când vei fi familiarizat cu această stare, deja ai trecut dincolo de mintea ta. O cunoaștere mai profundă și neconceptuală va ieși la lumină din acea stare.



Creația artistică, sportul, dansul, predarea unui curs, consilierea — excelența în orice domeniu afirmă faptul că mintea care gândește fie nu mai este implicată deloc, fie cade pe locul al doilea. O putere și o inteligență mai mari decât tine și care totuși fac parte din tine preiau comanda. Nu mai există procesul de luare a deciziilor;

se întâmplă spontan acțiunea potrivită, și nu „tu“ ești cel care face asta. Stăpânirea vieții este opusul controlului. Ajungi în preajma unei conștiințe mai vaste. *Ea* acționează, vorbește, face treaba.



Un moment de pericol poate aduce cu sine o încetare a fluxului gândirii, oferindu-ți astfel o idee despre ce înseamnă să fii prezent, alert, conștient.



Adevărul cuprinde mult mai mult decât ar putea înțelege vreodată mintea. Niciun gând nu poate cuprinde Adevărul. Cel mult îl poate indica. De exemplu, se poate spune: „Toate lucrurile sunt în mod intrinsec unul.“ Aceasta este o indicație, nu o explicație. A înțelege aceste cuvinte înseamnă a *simți* adevărul pe care îl indică ele.

