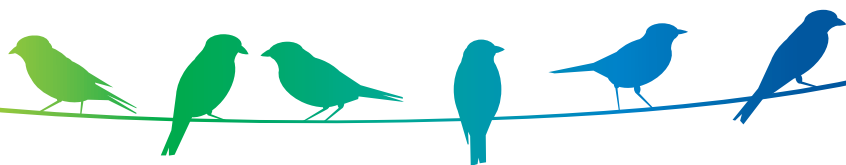




ŠIOS AKIMIRKOS JĖGA

DVASIOS NUŠVITIMO VADOVAS



ECKHART TOLLE

Eckhart Tolle

**ŠIOS
AKIMIRKOS
JĖGA**

Dvasios nušvitimo vadovas



MIJALBA

KAUNAS 2010

UDK 29
To-45

Versta iš leidinio:

Eckhart Tolle

The power of now : a guide to spiritual enlightenment

New World Library, 1999

California, USA

Copyright © 1999 by Eckhart Tolle

Original English Language Publication 1997 by

Namaste Publishing, Inc. Vancouver, B.C. Canada

ISBN 1-57731-152-3

ISBN 9955-599-05-7

© „Mijalba“, 2004

© Vertimas: Andrius Rondonanskis

ir Jonas Vitkūnas, 2004

**Jūs čia tam, kad būtų pasiekti dieviškieji visatos tikslai...
Štai kokie esate svarbūs!**

– Eckhart Tolle

TURINYS

Leidėjo žodis 11

Pratarmė 15

Padėkos 21

Ižanga 25

Kaip atsirado ši knyga 25

Vidinė tiesa 28

Pirmas skyrius. Jūs – tai ne jūsų protas 33

Didžioji nušvitimo kliūtis 33

Išsilaisvinimas iš proto 39

Nušvitimas: iškilimas virš minties 43

Emocijos: kūno reakcija į protą 46

Antras skyrius. Sąmonė ir skausmo pabaiga 53

Liaukitės kūrę skausmą dabar 53

Praeities skausmas: skausmo kūno pašalinimas 55

Ego susitapatinimas su skausmo kūnu 60

Baimės ištakos 62

Ego vientisumo paieškos 64

Trečias skyrius. Gilus pasinėrimas į šią akimirką 67

Neieškokite savojo *aš* prote 67

Laiko iliuzijos pabaiga 68

Už *Dabar* nieko nėra 69

Dvasinio lygmens raktas 70

Prisilietimas prie šios akimirkos jėgos 72
Psichologinio laiko atsisakymas 75
Psichologinio laiko beprotybė 77
Negatyvumo ir kančios šaknys slypi laike 78
Raskite gyvenimą už gyvenimiškos situacijos 80
Visos problemos tėra proto sukurta iliuzija 82
Kvantinis sąmonės evoliucijos šuolis 85
Buvimo džiaugsmas 86

Ketvirtas skyrius. Proto strategija: kaip išvengti šios akimirkos 89

Šios akimirkos praradimas: esminė iliuzija 89
Paprastas ir gilus sąsąmoningumas 90
Ko jie ieško? 93
Paprasto sąsąmoningumo išsklaidymas 94
Išsivadavimas iš nepasitenkinimo 95
Kad ir kur būtumėte, būkite visiškai čia 99
Vidinis jūsų gyvenimo kelionės tikslas 105
Šioje jūsų akimirkoje praeities nėra 106

Penktas skyrius. Buvimas *čia ir dabar* 109

Tai kas kita, nei jūs manote 109
Ezoterinė „laukimo“ prasmė 110
Grožis atsiranda buvimo *čia ir dabar* ramybėje 112
Grynosios sąmonės pažinimas 114
Kristus: jūsų dieviškojo buvimo čia tikrumas 119

Šeštasis skyrius. Vidinis kūnas 123

Esatis - tai pati giliausia savastis 123

Žvelkite už žodžių 124
Savo nematomos ir nesugriaunamos tikrovės radimas 126
Susijungimas su vidiniu kūnu 128
Transformacija per kūną 129
Pamokslas apie kūną 131
Turėkite galias vidines šaknis 132
Prieš įsigilindami į kūną, atleiskite 135
Ryšys su Neišreikštumu 136
Senėjimo lėtėjimas 138
Imuninės sistemos stiprinimas 139
Tegu kvėpavimas grąžina jus į kūną 141
Kūrybiškas mąstymas 141
Klausymosi menas 142

Septintas skyrius. Neišreikštumo vartai 143

Kaip dar giliau panirti į savo kūną 143
Či šaltinis 145
Miegas be sapnų 146
Kiti vartai 147
Tyla 149
Erdvė 150
Tikroji erdvės ir laiko prigimtis 153
Sąmoningas mirimas 156

Aštuntas skyrius. Nušvitę santykiai 159

Kad ir kur būtumėte, įženkite į šią akimirką 159
Meilės-neapykantos santykiai 161
Priklausomybė ir vientisumo ieškojimas 163

Nuo priklausomybės prie nušvitusių santykių 167
Santykiai kaip dvasinė praktika 170
Kodėl moterys yra arčiau nušvitimo 178
Kolektyvinio moteriškojo skausmo kūno išsklaidymas 180
Atsisakykite santykių su savimi 185

Devintas skyrius. Už laimės ir nelaimės yra ramybė 189

Aukštesnysis gėris už gėrio ir blogio 189
Jūsų gyvenimo dramos pabaiga 192
Laikinumas ir gyvenimo ciklai 194
Neigimo išsižadėjimas 200
Atjautos prigimtis 206
Kitokios tikrovės link 209

Dešimtas skyrius. Atsidavimo prasmė 215

Pritarimas šiai akimircai 215
Nuo proto energijos į dvasios energiją 220
Nuolankumas ir nesipriešinimas bendraujant 222
Ligos transformavimas į nušvitimą 226
Kai ištinka nelaimė 228
Kančios virtimas ramybe 229
Kryžiaus kelias 232
Pasirinkimo jėga 235

Rekomenduojama literatūra ir garso įrašai 239
Eckharto Tolle mokymų garso ir vaizdo įrašai 239

PRATARMĖ

Būna akimirkų, kai mus užlieja iš dangaus žydrinės trykštantys sodrūs geltoni vakaro saulės spinduliai, ir mes sustingstame, apstulbinti tokio neapsakomo grožio. Akimirkos spindesys akina, mūsų nuolatos nerimstantis protas nutyla ir mes patenkame į erdvę, kurią vadiname *čia ir dabar*. Atsiveria šviesoje paskendusios durys į kitą tikrovę, kurią tik retkarčiais regime, nors ji visuomet *čia*.

Abrahamas Maslou (Abraham Maslow) tokias akimirkas vadiną *potyrių viršukalnėmis*, nes tik tada džiaugsmingai pakylame virš kasdienybės ir rutinos. Jas taip pat būtų galima pavadinti *žvilgtelėjimų potyriais*, nes tomis nepaprastomis progomis mes nedrąsiai pažvelgiame į amžinosios Būties gelmes ir trumpai akimirkai atsiduriame namuose – ten, kur yra mūsų Tikroji Esatis.

„Ak, – kas nors pasakys, – kaip puiku! Jei tik galėčiau ten pasilikti. Iš tikrųjų, kaip ten pasilikus visam laikui?“

Atsakymo į šį klausimą ieškojau visą pastarąjį dešimtmetį. O beieškodamas turėjau laimės diskutuoti su kai kuriais drąsiausiais, talentingiausiais ir įžvalgiausiais mūsų laikų „paradigmų pionieriais“: gydytojais, mokslininkais, psichologais, verslininkais, dvasininkais. Tuos labai skirtingus žmones vienija nuomonė, jog žmonija šiuo metu atlieka „didįjį evoliucinį šuolį“. Dabar iš tikrųjų keičiasi žmonių supratimai

mas apie tai, „kaip viskas sutvarkyta“. Mes ieškome atsakymų į du esminius klausimus: „Kas esame?“ ir „Kas yra visata, kurioje gyvename?“ Nuo atsakymų į šiuos klausimus priklauso mūsų santykiai su žmonėmis: šeimos nariais, draugais, kolegomis. O platesnioje prasme tie dalykai nulemia visuomenės būtį.

Todėl visiškai suprantama, kad atsakymai į šiuos klausimus po truputį verčia abejoti daugeliu dalykų, kuriuos Vakarų civilizacija laikė „tikrais“.

Pirmas mitas: Žmonija pasiekė aukščiausiąjį savo išsivystymo tašką

Vienas iš *Ekstraordinarių žmogaus savybių tyrimo instituto* (Esalen) įkūrėjų Maiklas Merfis (Michael Murphy), atlikęs lyginamąsias religijos, medicinos, antropologijos ir sporto studijas, padarė drąsią išvadą, jog egzistuoja tam tikros aukštesniosios žmonijos išsivystymo pakopos. Kai žmogus pasiekia šią dvasinę brandą, atsiskleidžia neapsakomi jo sugebėjimai: jis stipriau myli, tampa gyvybingesnis, sąmoningesnis, sveikesnis, sustiprėja jo intuicija, suvokimas ir valia, jis prasmingiau bendrauja.

Pirmas žingsnis šios pakopos link yra pripažinti jos egzistavimą. (Daugelis, deja, to nesugeba.) Tada galima imti sąmoningai taikyti įvairius asmenybės tobulinimo metodus.

Antras mitas: Mes visiškai atskirti vieni nuo kitų, nuo gamtos ir nuo visatos

Šį mitą galima pavadinti „aš ir kiti“. Dėl jo kyla karai, niokojama planeta ir įvairiausiais būdais pasireiškia neteisingumas. Pa-

galvokime: ar kas nors, būdamas sveiko proto, darytų žalą savo artimui, jei žinotų, jog šis – jo paties dalis? Stenas Grofas (Stan Grof), *ypatingųjų sąmonės būsenų* tyrinėtojas, rašo: „...taigi kiekvieno iš mūsų siela ir sąmonė, kaip rodo paskutiniai tyrimai, yra tapačios *Visa Kam*, nes tarp kūno, arba *ego*, ir egzistencijos visumos nėra jokių ribų“.

Daktaro Lario Dosėjaus (Larry Dossey) *Era-3** medicinos teiginius apie tai, jog vieno asmens mintys, nuostatos ir teigiami ketinimai turi fiziologinės įtakos kitam žmogui, patvirtina gydamosios maldos galios studijos. (*Era-2* medicina, palyginimui, kalba tik apie proto-kūno ryšius.) Nors šiuolaikinės fizikos ir mokslo apskritai požiūriu tai neįmanoma, daugybė naujų įrodymų liudija šių reiškinių naudai.

Trečias mitas: Be fizinio pasaulio nieko daugiau nėra

Materialistinių požiūrių susaistytas tradicinis mokslas teigia, jog dalykai, kurių pačių arba jų veikimo neįmanoma išmatuoti, patikrinti laboratorijose ar pajauti penkiaais pojūčiais, tiesiog neegzistuoja, yra „netikri“. Tokio požiūrio šalininkai visą tikrovę suspaudžia iki fizinio lygmens. O dvasiniai, arba, kaip aš vadinu, nefiziniai lygmenys, visiškai ignoruojami.

Tokiu būdu kyla konfliktas tarp tradicinio mokslo ir „amžinosios filosofijos“, aprėpiančios įvairių amžių, religijų, tradicijų ir kultūrų išmintį, kuri atskleidžia, jog visi tikrovės lygmenys yra susieti ir neatskiriami. Kalbama ir apie tankiuosius būvius, kuriuos mes vadiname materija, ir apie subtiliuosius, kurie žinomi kaip dvasia.

**Era-1, Era-2, Era-3 – trys šio tyrinėtojo išskiriami medicinos mokslo vystymosi periodai, pradedant XIX a. (vert.).*

Įdomu, jog tokį išplėstinį, daugiamatį tikrovės modelį turi galvoje ir kvantinės fizikos teoretikas Džekas Skarfetis (Jack Scarfetti), kuris kalba apie keliones virššviesiniu greičiu. Kituose matavimuose galima judėti greičiau už šviesą, kurios sklidimo greitis yra absoliuti greičio riba. Taip pat verta prisiminti žinomą fiziką Deividą Bomą (David Bohm), sukūrusį eksplikacinį (fizinį) ir implikacinį (nefizinį) daugialygmeninį tikrovės modelį.

Tai ne vien teorija. 1982-aisiais prancūzų kvantinės fizikos tyrinėtojas Alenas Aspektas (Alain Aspect) eksperimentiškai patvirtino, kad du kvantai, jeigu kartą buvo tarpusavyje susieti, net atskirti didelio atstumo tas sąsajas kažkoku būdu išsaugo: kai viena dalelė pakisdavo, akimirksniu pakisdavo ir kita. Mokslininkai kol kas nežino, kaip galėtų vykti tokia virššviesinė kelionė, tačiau kai kurie teoretikai teigia, jog ryšys tarp dviejų kvantų atsiranda per aukštesnius lygmenis.

Priešingai negu tvirtina tradicinio mąstymo šalininkai, mokslo novatoriai, su kuriais man teko kalbėti, įsitikinę, kad žmonija aukščiau-siojo savo išsivystymo taško dar nepasiekė, kad mes nesame atskirti nei vienas nuo kito, nei nuo gamtos bei visatos ir kad pilną tikrovės spektrą sudaro ne tik fizinis, tačiau ir gausybė nefizinių lygmenų.

Norėdami matyti pasaulį naujai, visų pirma turime liautis žvelgę į save, į kitus ir į patį gyvenimą mažo, žemiško ir laiko apriboto *aš* akimis – tegu žvelgia mūsų siela, mūsų Esatis, mūsų Tikrasis Aš. Pamažu žmonės ima kilti į šią aukštesniąją orbitą.

Parašęs „Šios akimirkos jėga“, Eckhartas Tolle teisėtai prisijungė prie minėtų pasaulinio garso mokytojų. Jis skelbia žinią, jog žmonijos problemų šaknys slypi mūsų protuose. Arba, kalbant tiksliau, problemos kyla tuomet, kai mes klaidingai susitapatiname su savuoju protu.

Mūsų klaidžiojanti sąmonė ir polinkis ne suvokti šią akimirką, o eiti mažiausio pasipriešinimo keliu, sukuria tuštumą. Ir štai tada mūsų laikinas protas, kuris, beje, turėtų mums nuolankiai tarnauti, pasiskelbia esąs šeimininkas. Lyg peteliškė, plasnojanti nuo vieno žiedo prie kito, protas, besiremdamas praeities įvykiais kaip savo paties sukurtu filmuku, bando prognozuoti ateitį. Retai kada mes pasineriame į šios akimirkos – *čia ir dabar* – gelmes, kuriose už fizinio kūno, plepaus proto bei nepastovių emocijų ribų randame savo Tikrąjį Aš.

Žmogiškojo tobulumo viršūnė – tai ne gebėjimas mąstyti ir samprotauti, nors kaip tik šios savybės ir skiria mus nuo kitų gyvų būtybių. Intelektas, kaip ir instinktai, yra tik vienas iš mūsų požymių. Tačiau tikroji mūsų lemtis – tai susijungti su savo Esatimi ir kiekvieną akimirką šiame fiziniame pasaulyje skleisti savo nepaprastą, dieviškąją prigimtį. Nors šie žodžiai skamba gana paprastai, retas kuris pasiekia žmogiškosios raidos aukštumas.

Laimei, pasaulyje esama mokytojų ir dvasinių vadovų, kurie padeda mūsų kelyje. Mokytojo Eckharto Tolle jėga atsiskleidžia ne per jo sugebėjimą džiuginti mus savo kūryba ir kalbėti apie įvairias dvasios ugdymo technikas. Eckharto Tolle magijos esmė yra jo asmeninė patirtis – patirtis žmogaus, kuris *žino*. Todėl už jo žodžių slypi jėga, kuri būdinga tik tikriems dvasiniams mokytojams. Gyvendamas pagal giliausius Didžiosios Tikrovės dėsnius, jis tiesia energinius kelius visiems, norintiems žengti drauge.

Kas atsitiks, jeigu žmonės žengs? Įprastas pasaulis pradės keistis į gera, formuosis naujos vertybės, visas baimes nušluos Būties sūkoriai. Ims rasti naują civilizaciją.

„Kurgi Didžiosios Tikrovės buvimo įrodymai?“ – paklausite jūs. Štai pavyzdys: įsivaizduokite, kad ištisas pulkas mokslininkų ima jums įrodinėti, jog bananai kartūs. Tačiau tereikia vieną kartą paragauti šio vaisiaus ir jūs suprasite, kad jo skonis visai kitoks, negu jums bando įteigti. Taigi galutinius įrodymus pateikia ne intelektas, o vienoks ar kitoks prisilietimas prie viduje arba išorėje esančių sakralinių dalykų.

Eckhartas Tolle atskleidžia mums šią galimybę.

Russell E. DiCarlo
knygos „Towards a New World View:
Conversations at the Leading Edge“ autorius.
JAV, Pensilvanija
1998, sausis

IŽANGA

KAIP ATSIRADO ŠI KNYGA

Aš mažai remiuosi praeities įvykiais ir retai juos prisimenu, tačiau dabar trumpai noriu papasakoti, kaip tapau dvasiniu mokytoju ir kaip atsirado ši knyga.

Iki man suėjo trisdešimt metų, gyvenau beveik nuolatos kamuojamas nerimo, kuris kartais peraugdavo į savižudybės stumiančią depresiją. Dabar man atrodo, jog kalbu apie kažkokį praeitą gyvenimą ar visai kito žmogaus istoriją.

Taigi vieną naktį, netrukus po dvidešimt devintojo savo gimtadienio, aš pabudau apimtas nevilties ir baimės. Ir anksčiau ne kartą pakirsdavau kamuojamas panašaus jausmo, tik šįsyk jis buvo kur kas aštresnis. Nakties tylą, neryškūs baldų kontūrai tamsiame kambaryje, tolimas pravažiuojančio traukinio garsas – viskas rodėsi taip svetima, nedraugiška ir beprasmiška, jog ėmiau šio pasaulio nekęsti iš visos širdies. O pats nekenčiamiausias dalykas tada pasirodė esąs mano gyvenimas. Kokia prasmė toliau vilkti kančios našta? Ar verta tęsti šią beprasnę kovą? Pajutau, kaip ima busti nebūties ir susinaikinimo ilgesys – tie jausmai dabar buvo stipresni už instinktyvų norą gyventi.

„Negaliu ilgiau gyventi su savimi“. Ta mintis atėjo į galvą ir ėmė ten skambėti. Staiga ėmiau analizuoti: „Ar mane sudaro viena dalis, ar dvi? Jeigu nebegaliu gyventi su savimi, tai manęs turi būti dvi dalys: *aš* ir kažkas, kas nebegali su tuo *aš* gyventi. Taigi iš šių dviejų tikra yra tik viena“.

Taip apstulbau, kad galvoje nurimo visos mintys. Sąmonę turėjau, o minčių nebebuvo. Tada mane įtraukė kažkoks energijos verpetas. Iš pradžių jis judėjo lėtai, tačiau vis greičėdamas. Po to sugniaužė baimė, ėmiau visas tirtėti, tarsi iš krūtinės pasigirdo įsakymas: „Niekam nesipriešink“. Jaučiau, kad esu siurbiamas į tuštumą, kuri, rodės, buvo ne kažkur išorėje, o veikiau manyje. Staiga baimė dingo ir nesipriešindamas nėriau į tą tuštumą. Kas įvyko toliau, neprisimenu.

Mane pažadino paukščių čiulbesys už lango. Niekada dar nebuvau girdėjęs tokio garso. Vis dar užmerktomis akimis išvydau neapsakomą deimantą. Supratau: jeigu deimantai galėtų skleisti garsus, jie būtų panašūs į tą, kuris sklido iš lauko. Atsimerkiau. Pro užuolaidas skverbėsi pirmieji saulės spinduliai. Nei galvodamas, nei jausdamas *aš* žinojau, jog tos šviesos yra daug kartų daugiau, negu galime suvokti. Šie vidun besiskverbiantys spinduliai buvo meilė. Akyse ėmė tvenktis ašaros, *aš* atsikėliau ir ėmiau vaikštinėti po kambarį. Tai buvo mano kambarys, tačiau supratau, kad tokio jo niekada dar nebuvau regėjęs. Viskas jame atrodė tyra ir neliesta – tarsi tik dabar sukurta. Paėmiau į rankas pieštuką, tuščią butelį, dar vieną kitą daiktą ir stebėjau jį grožiu bei gyvumu.

Vėliau išėjau į miestą ir nusteбęs žvelgiau į gyvenimo stebuklą – lyg tik dabar būčiau gimęs šiame pasaulyje.

Penkis mėnesius gyvenau gilioje ramybėje ir palaimoje. Tada ši būseną pamažu ėmė silpnėti, o gal man tik taip rodėsi, nes ji tapo per daug įprasta. Aš gyvenau kaip gyvenęs, tačiau supratau: kad ir ką nuveikčiau, aš niečieno neprisidursiu prie to, ką jau turiu.

Neabejodamas žinojau, jog man nutiko kažkas nepaprasta, nors mažai supratau kas. Kelerius metus studijavau specialiąją literatūrą, bendravau su dvasiniais mokytojais, kol supratau, jog tai, ko visi taip siekia, aš jau turiu. Supratau, kad aštrus kančios pojūtis aną naktį nutraukė mano sąmonės identifikaciją su nelaimingu ir persigandusiu *aš*, kuris pasirodė esąs gryniausia proto sukurta iliuzija. Šis nutraukimas buvo toks stiprus ir galutinis, jog amžinai kenčiantis ir netikras *aš* subliuško tarsi pripučiamas žaisliukas ištraukus iš jo kamštį. Liko tik mano tikroji prigimtis, amžinasis *esu*, grynoji sąmonė, dar nesusitapatinusi su forma. Vėliau visiškai sąmoningai išmokau įeiti į tą erdvę, kurioje nėra nei laiko, nei mirties (aš iš pradžių ją suvokiau kaip tuštumą), kurioje patirdavau neapsakomą palaimą ir sakralumą, nesulyginamą su aprašytu šio skyriaus pradžioje. Atėjo toks laikas, kai nutrūko visi mano saitai su fiziniu pasauliu: likau be darbo, be namų, be socialinės padėties, be pažįstamų ir artimųjų. Beveik dvejus metus praleidau sėdėdamas parkuose ant suoliukų, apimtas didžiulio džiaugsmo.

Tačiau potyriai, kad ir patys gražiausi, ateina ir praeina. Esminėsis už visus potyrius, ko gero, yra juos lydintis ramybės pojūtis, kuris manęs neapleidžia iki šiol. Kartais jis būna toks stiprus, kad jį, rodos, galima paliesti, o visi, esantys tuo metu šalia, tai jaučia. O kartais jis esti tarsi fonas, tarsi tolumoje skambanti melodija.

Retkarčiais žmonės man sako: „Ir aš to noriu. Ar galite man tai duoti arba patarti, kaip įsigyti?“ O aš atsakau: „Visa tai jūs jau turite, tik per savo proto keliamą triukšmą negalite pajusti“. Toks mano atsakymas laikui bėgant išaugo į knygą, kurią dabar jūs laikote rankose.

O aš vėl įgijau išorinį identiškumą – tapau dvasiniu mokytoju.