

ECKHART TOLLE

Mowa ciszy

Twoje codzienne wsparcie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Mowa ciszy

ECKHART TOLLE

Mowa ciszy

Twoje codzienne wsparcie

Tłumaczenie: Dariusz Wróblewski



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy i projekt okładki: Tomasz Piłasiewicz
Korekta: Ewa Leszczyńska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2009
ISBN 978-83-7377-364-6

Original Title: **Stillness speaks**
Copyright © 2003 Eckhart Tolle
First published in the United States of America by New World Library

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2009.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(085) 662-92-67 – redakcja
(085) 654-78-06 – sekretariat
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI



Wstęp • 7

Rozdział I
Cisza i Cichy bezruch • 13

Rozdział II
Poza myślący umysł • 21

Rozdział III
Egotyczna jaźń • 35

Rozdział IV
Teraz • 47

Rozdział V
Kim naprawdę jesteś • 57

Rozdział VI
Akceptacja i Poddanie • 67

Rozdział VII

Natura • 79

Rozdział VIII

Związki • 89

Rozdział IX

Śmierć i Wieczność • 103

Rozdział X

Cierpienie i Koniec cierpienia • 115

Nota o autorze • 127



WSTĘP

Prawdziwy duchowy nauczyciel niczego nie naucza w powszechnym rozumieniu tego słowa. Niczego nie doda do tego, co już wiesz. Żadnych informacji, wierzeń czy zachowań. Jedynym zadaniem prawdziwego nauczyciela jest pomoc w rozpoznaniu tego, co oddziela cię od prawdy, tego kim już jesteś i co już wiesz w głębi swego istnienia. Duchowy nauczyciel pomoże ci odkryć i odsłonić ten wymiar wewnętrznej głębi, która jest pokojem.

Jeśli udasz się do niego – czy sięgniesz po tę książkę – szukając stymulujących umysł idei, teorii, wierzeń czy intelektualnych analiz, będziesz zawiedziony. Rozczarujesz się. Innymi słowy, jeśli będziesz szukał tylko pożywki dla myśli, nie znajdziesz jej. Umknie ci prawdziwa esencja nauczania, rdzeń przesłania, który nie leży w słowach. Dobrze jest o tym pamiętać, być tego świadomym w trakcie czytania. Słowa są niczym więcej jak drogowskazami. To, do czego prowadzą nie może być odnalezione w wymiarze umysłu, lecz w głębi siebie, w przestrzeni nieskończenie rozleglejszej niż myśl. Tętniący życiem pokój jest jedną z cech tej przestrzeni, więc kiedykolwiek

w czasie czytania poczujesz go od wewnątrz, książka spełnia swoją funkcję. Spełnia ją podobnie, jak każdy prawdziwy duchowy nauczyciel. Przypomina ci, kim jesteś i wskazuje powrotną drogę do domu.

Nie jest to książka, którą czyta się od deski do deski, a potem odkłada. Żyj z nią, sięgaj po nią wielokrotnie, a co ważniejsze odkładaj ją często. Bądź z nią, nie czytając. Wielu będzie czuło naturalną potrzebę, aby przerwać czytanie po każdej pauzie, aby zatrzymać się, wejść w milczący bezruch. Nieraz bardziej pomocne i wskazane będzie zaprzestanie czytania, niż jego kontynuacja. Pozwól książce spełnić swoją rolę, rozbudzić cię i wyrwać ze starych schematów uwarunkowanego myślenia.

Jej forma to przywołanie i odnowienie czegoś, co znane było już w przeszłości – nauk duchowych przekazywanych w formie sutr. Sutry są pełnymi mocy wskazówkami do prawdy, aforyzmami lub krótkimi powiedzonkami, bez konceptualnej, rozwlekłej treści. Indyjskie Vedy czy Upaniszady są starożytnymi, uświęconymi naukami, utrwalonymi w formie sutr, podobnie jak nieco późniejsze słowa Buddy. Powiedzenia i przypowieści Jezusa także – kiedy zostaną wyjęte z narracyjnego kontekstu – mogą być traktowane jak sutry, analogicznie jak nauki zawarte w *Tao Te Ching* – starożytnej

chińskiej księdze mądrości. Zaleta sutry leży w jej zwięzłości. Nie rozbudza ona myślącego umysłu bardziej niż to konieczne. To, o czym nie mówi, ale na co wskazuje jest dużo ważniejsze, niż literalna treść. Podobny sutrze charakter pisania, szczególnie daje się zauważyć w rozdziale pierwszym („Cisza & Cichy bezruch”). Zawiera on esencję całej książki i może być wszystkim, czego będą potrzebować niektórzy czytelnicy. Pozostałe rozdziały są dla tych, którzy życzą sobie trochę więcej wskazówek i wyjaśnień.

Podobnie jak starożytne sutry, przesłanie zawarte w tej książce jest uświęcone i wywodzi się ze stanu świadomości, który możemy nazwać cichym bezruchem. Jednak w przeciwieństwie do sutr nie należy ono do żadnej religii czy duchowej tradycji, lecz jest natychmiastowo dostępne dla całej ludzkości. Taki jest jego sens i cel. Transformacja świadomości nie może być dłużej przywilejem kilku jednostek czy nacji, lecz koniecznością całego rodzaju ludzkiego, jeśli ma on przetrwać. W obecnym czasie zarówno dysfunkcje starej świadomości, jak i rozszerzanie i wzrastanie nowej przyspieszają swój bieg. Paradoksalnie daje się zauważyć, że w tym samym czasie rzeczy pogarszają się i poprawiają, choć to, co gorsze jest bardziej widoczne, bo robi więcej hałasu.

Podobnie jak w nauczaniu prawdziwego mędrca czy w starożytnych sutrach, myśli zawarte w tej książce nie mówią *patrz na mnie*, ale *patrz poza mnie*. Ponieważ zrodził je cichy bezruch, mają moc zabrać cię z powrotem do niego. Wewnętrzna cisza i wewnętrzny pokój to esencja twojego Istnienia. To właśnie one ocalą i przemienią świat.

Bardzo szybko wyrażamy opinie o innych i wyciągamy wnioski na ich temat. Przyklejanie etykietek ludziom, obdarzanie ich pojęciową tożsamością i wydawanie sądów o wszystkim, co ich dotyczy jest niezwykle satysfakcjonujące dla egotycznego umysłu.

Każdy człowiek został uwarunkowany, aby myśleć i postępować w pewien określony sposób. Uwarunkowanie to ma podłoże genetyczne, związane jest również z doświadczeniami z dzieciństwa oraz ze środowiskiem i otoczeniem podczas dorastania.

Patrząc przez taki pryzmat mylisz jednak prawdziwą ludzką istotę z tym, kim wydaje się być. Twoje postrzeganie i sądy są błędne, co samo w sobie jest głęboko uwarunkowanym, nieświadomym schematem i wzorcem. Stwarzając komuś konceptualną tożsamość sprawiasz bowiem, że staje się ona więzieniem nie tylko dla tej osoby, ale również dla ciebie.

Porzucenie nawyku oceniania nie oznacza, że przestajesz dostrzegać błędne zachowania innych ludzi. Wskazuje, że rozpoznajesz, iż czyjeś postępowanie jest formą

uwarunkowania. Widzisz ją i akceptujesz taką, jaka jest. Nie tworzysz z niej tożsamości dla nikogo.

Taka świadomość wyzwala zarówno ciebie, jak i inną osobę od uwarunkowania polegającego na identyfikacji z formą i umysłem. Ego przestaje rządzić twoimi relacjami.



Tak długo jak *małżeństwo* kieruje twoim życiem, u podłoża większości pojawiających się myśli, emocji i działań leży pragnienie lub lęk. To samo dotyczy związków – albo chcesz czegoś od innej osoby albo powoduje, że się boisz.

Tym, czego pragniesz od drugiego człowieka to może być: fizyczna przyjemność, materialny zysk, uznanie lub wzmocnienie swojego poczucia wartości. Czując strach, obawiasz się czegoś przeciwnego – utraty własnej pozycji lub mniemania o sobie.

Kiedy ustanawiasz obecną chwilę centralnym punktem swojej uwagi, wychodzisz ponad ego i wykraczasz ponad nieświadomy przymus, aby dowartościować siebie kosztem innych. Poświęcając pełną uwagę każdemu, z kim przebywasz, usuwasz przeszłość i przyszłość z takiej rela-

cji. Porzucasz umysłową tożsamość stworzoną dla tej osoby, a więc swoją interpretację tego, kim ona jest i co zrobiła w przeszłości. Wtedy możesz nawiązać kontakt bez egoistycznych uwarunkowań – pragnienia i lęku. Uwaga, która jest czujnym, cichym bezruchem jest tutaj kluczem.

Wspaniałe jest wykroczenie ponad strach i pragnienie w związkach z innymi. Miłość nie pożąda i nie lęka się niczego.



Gdyby przeszłość jakiegoś człowieka była twoją przeszłością, jego ból twoim bólem, a jego poziom świadomości twoim poziomem świadomości, to prawdopodobnie myślałbyś i działał podobnie jak on. Dzięki tej świadomości pojawia się wybaczenie, współczucie i pokój.

Ego nie chce tego słuchać, ponieważ gdyby nie mogło mieć racji i być reaktywne, straciłoby swoją siłę.



Gdy przyjmujesz drugą osobę w przestrzeni TERAZ jak szlachetnego gościa, gdy pozwalasz każdemu być tym, kim jest, stwarzasz mu możliwość do zmiany.



Aby rozpoznać prawdziwą esencję innej ludzkiej istoty, nie potrzebujesz nic o niej *wiedzieć*. Nie musisz znać przeszłości czy kolei jej życia. Zwykle mylimy wiedzę *o czymś* z głębszą wiedzą, nie opartą na pojęciach. Wiedza *o czymś* i prawdziwe poznanie to całkowicie różne rzeczy. To pierwsze związane jest z formą, drugie z czymś pozbawionym kształtu. Jedno działa przez myśl, drugie przez wewnętrzną ciszę.

Wiedza *o czymś* jest pomocna dla celów praktycznych. Na tym poziomie nie możemy się bez niej obejść. Jednak gdy jest dominująca w kontaktach i relacjach z ludźmi, staje się ograniczeniem lub nawet destrukcją. Myśli i koncepcje tworzą sztuczną barierę, oddzielają od innych. Związki nie są wtedy zakorzenione w Istnieniu, lecz opierają się na umyśle. Bez umysłowych zapór miłość jest w naturalny sposób obecna we wszystkich ludzkich relacjach.



Większość związków między ludźmi ogranicza się do wymiany słów – wypływa z królestwa myśli. Dlatego bardzo istotne jest wnoszenie choć trochę cichego bezruchu, szczególnie w bliskie relacje.

Żaden związek nie może się rozwijać bez poczucia przestrzeni. Medytujcie wspólnie lub spędzajcie czas w ciszy, w naturze. Kiedy idziecie na spacer lub siedzicie razem w samochodzie czy w domu, pobądźcie bez zakłopotania w cichym bezruchu. Milczącej przestrzeni nie trzeba tworzyć. Zwyczajnie bądźcie otwarci na wewnętrzną ciszę, która już istnieje, ale zwykle jest przykryta mentalnym hałasem.

Gdy brakuje przestrzeni ciszy, w związku rozpanoszy się umysł i będą nim wstrząsać problemy i konflikty. Wewnętrzny bezruch potrafi objąć to wszystko i stwarza warunki przemiany.



Innym sposobem wniesienia głębokiej ciszy do związku jest autentyczne słuchanie. Kiedy rzeczywiście kogoś słuchasz, zakwita prawdziwa przestrzeń i staje się esencjonalną częścią tej relacji. Jednak autentyczne słuchanie jest rzadką umiejętnością. Zwykle większą część uwagi pochłania myślenie. Co najwyżej słuchacz może przygotowywać się do tego, co sam powie albo notorycznie ocenia w głowie twoje wypowiedzi. Bardzo często druga osoba w ogóle nie słucha, błędząc i będąc całkiem zagubiona we własnym myśleniu.

Autentyczne słuchanie znacznie wykracza poza percepcję słuchową. Polega ono na czujnym i uważnym przebywaniu w przestrzeni obecności. Same słowa mają wtedy drugorzędne znaczenie. Mogą coś wnosić lub nie mieć żadnego sensu. Nie jest to tak istotne. Dużo ważniejsze niż to, co słyszysz jest sam akt słuchania, przestrzeń świadomej obecności, która powstaje, gdy słuchasz. Ta przestrzeń jest jednolitym polem świadomości. W niej spotykasz inną osobę, bez dzielących barier wytyczonych przez pojęciowe myślenie. Wtedy ta inna osoba przestaje być *inna*. W przestrzeni obecności stajecie się jednością, stajecie się połączeni jako jedno istnienie, jedna świadomość.



Czy doświadczasz częstych i powtarzających się dramatów w bliskich relacjach? Czy względnie nieistotne przyczyny powodują gwałtowne kłótnie i emocjonalne dramaty?

U podłoża takich doświadczeń leży kilka podstawowych, egotycznych wzorców. Po pierwsze, jest to identyfikacja z pewnymi mentalnymi postawami – potrzeba, aby same-mu mieć rację i wskazanie, że ktoś inny się myli. Po drugie, dążenie, do wywoływania lub trwania w konflikcie. Ta potrzeba ego ma na celu wzmocnienie swojego poczucia oddzielenia – potrzeba, bez której nie może ono przetrwać.

Wreszcie dochodzi do tego nagromadzony, emocjonalny ból z przeszłości, który nosi w sobie każda ludzka istota – ból pochodzący zarówno z osobistej przeszłości, jak również z odległych dziejów całej ludzkości. Owo *ciało bolesne* jest polem energii w tobie, które czasem przejmuje kontrolę, ponieważ do swego przeżycia potrzebuje doświadczać emocjonalnego bólu, którym się żywi i dzięki któremu się mnoży. Ciało bolesne będzie próbowało kontrolować twoje myślenie i sprawić, aby było głęboko negatywne. Kocha ono ujemne myśli, ponieważ świetnie rezonuje z ich wibracją i może się nimi karmić. Będzie również prowokować negatywne emocje i reakcje w ludziach ci bliskich – szczególnie w twoim

partnerze – aby żywić się wyzwolonymi w ten sposób dramatycznymi sytuacjami i emocjonalnym cierpieniem.

Jak możesz wyzwolić się z tej głęboko zakorzenionej, nieświadomej identyfikacji z bólem, która tworzy tak wiele dramatów?

Stań się jej świadomy. Za każdym razem zdawaj sobie sprawę, że to nie prawdziwy ty. Rozpoznawaj, czym to naprawdę jest – przeszłym, zadawnionym cierpieniem. Bądź świadomy, kiedy daje o sobie znać w tobie lub twoim partnerze. Kiedy zrywasz nieświadomą identyfikację z ciałem bolesnym, przestajesz go żywić, a ono traci stopniowo cały ładunek energii.



Ludzkie związki mogą być piekłem. Mogą stać się również wspaniałą duchową praktyką.



Kiedy patrzysz na drugiego człowieka odczuwając głęboką miłość albo gdy kontemplujesz piękno natury –

zamknij oczy na moment i odczuj esencję tej miłości i piękna, które nie są oddzielone od tego kim jesteś. Materialna postać to tylko czasowe odbicie. Dlatego miłość i piękno nigdy nie mogą cię opuścić, w odróżnieniu od zewnętrznej formy, która często to robi.



Jaki jest twój związek ze światem przedmiotów, tej nieskończonej ilości rzeczy, które cię otaczają i z którymi codziennie masz kontakt? Jaka jest twoja relacja z krzesłem, na którym siedzisz, długopisem, samochodem czy filiżanką? Czy są dla ciebie tylko środkiem do celu, czy uznajesz ich istnienie i bycie? Czy choćby przez chwilę potrafisz je zauważyć i obdarzyć uwagą?

Przywiązanie do przedmiotów, aby dodać sobie wartości we własnych lub cudzych oczach, może łatwo przejąć kontrolę nad całym twoim życiem. Gdy identyfikujesz się z rzeczami nie docenisz ich za to, czym są, ponieważ szukasz w nich siebie.

Z drugiej strony, gdy szanujesz przedmiot sam w sobie, gdy uznajesz jego bycie bez mentalnej projekcji, nie możesz nie odczuwać wdzięczności za jego istnienie.

Możesz również poczuć, że tak naprawdę nie jest nieożywiony. Wydaje się tylko taki, twoimi zmysłami. Fizycy potwierdzają, że na poziomie kwantowym wszystko jest pulsującym polem energii.

Przez głęboką uważność i szacunek dla królestwa przedmiotów, świat wokół ciebie nagle ożywa. To cudowne uczucie. Trudno wyobrazić to sobie za pomocą umysłu.



Czy spotykając kogoś uznajesz w pełni jego istnienie? Czy obdarzasz go całą uwagą? A może umniejszasz tę osobę do funkcji jaką spełnia?

Jaka jest jakość twojej relacji z kasjerem w supermarkecie, parkingowym, mechanikiem czy klientem?

Tylko chwila uwagi. Kilka sekund patrzenia i słuchania z poziomu cichego bezruchu. To wystarczy, aby pojawiło się coś bardziej realnego niż role, które zwykle gramy i z którymi się identyfikujemy. Wszystkie one są częścią uwarunkowanej świadomości, która jest ludzkim umysłem. To, co odsłania się przez prosty akt uwagi, to prawdziwy człowiek, czysta esencja poza imieniem

i formą. Nie ma już żadnych ról, żadnych scenariuszy. Wyłania się nowa rzeczywistość. Wymiar, który budzi się w tobie, świta również u innych.

Ostatecznie, nie ma żadnych *innych* – wszędzie i zawsze spotykasz tylko siebie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Czy nie masz chwilami ochoty na oderwanie się od całego otaczającego Cię świata? Czy nie chciałbyś wylądować gdzieś daleko od komputerów, telefonów komórkowych, szefów, premii, kredytów i całej reszty? Stwórz własny ocean ciszy, na którym zawsze znajdziesz najlepszą odpowiedź i zregenerujesz osłabione, codzienną walką, siły.

Nie jest to książka do czytania „od deski do deski”. W trudnej chwili możesz przeczytać dowolny fragment, dzięki któremu odzyskasz pogodę ducha, znajdziesz wyjście nawet z najbardziej beznadziejnej sytuacji.

Poznaj autora, który wpłynął na życie takich znakomitości jak **Meg Ryan** czy **Oprah Winfrey**. Jego książki zostały określone jako najbardziej wpływowe w XXI wieku. Dowiedz się, dlaczego.

Ta książka nie daje Ci szczęścia, mówi Ci, jak je odnajdziesz.

Patronat medialny:



SZAMAN



Cena: 24,80 zł

ISBN: 978-83-7377-364-6



9 788373 773646