

Autor medzinárodných bestsellerov  
ECKHART TOLLE

# SILA PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

ZÁKLADNÉ TEÓRIE,  
MEDITÁCIE  
A CVIČENIA

ECKHART TOLLE

SILA  
PRÍTOMNÉHO  
OKAMIHU

ZÁKLADNÉ TEÓRIE,  
MEDITÁCIE  
A CVIČENIA



eastone BOOKS



EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

Copyright © 1999 By Eckhart Tolle  
Original English language publication 1999 by New World Library,  
California, USA.  
Slovak edition © 2011 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved.

Z anglického originálu *Eckhart Tolle – Practicing the power of now: essential teaching, meditations, and excercises from The Power of Now*,  
vydaného vydavateľstvom New World Library preložil Michal Zidor.  
V roku 2011 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2011 Michal Zidor  
Jazyková korektúra: Mgr. Denisa Krajčírová  
Zodpovedná redaktorka: Mgr. Alica Činčárová  
Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a.s.

Všetky práva vyhradené.  
Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto  
knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo  
akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu  
vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-186-5

*Počiatok slobody spočíva v uvedomení,  
že nie ste „mysliteľ“. Toto vedomie vám umožní  
vidieť celistvo. Vo chvíli, keď začnete sledovať  
„mysliteľa“, aktivuje sa vyšší stupeň vedomia.  
Potom si začnete uvedomovať, že za sférou  
myslenia sa nachádza nesmierne rozľahlá  
oblasť inteligencie, že myslenie  
je len jej maličkou časťou.  
Uvedomíte si aj to, že všetko, na čom skutočne  
záleží – krása, láska, tvorivosť, radosť, vnútorný  
pokoj –, vychádza z miesta mimo mysle.*

*Začínate sa prebúdzat'.*

# O B S A H



**Eckhart Tolle: Úvod** IX

## **PRVÁ ČASŤ**

**ZÍSKANIE SILY PRÍTOMNOSTI** 1

### **PRVÁ KAPITOLA**

Bytie a osvietenie 3

### **DRUHÁ KAPITOLA**

Pôvod strachu 15

### **TRETIA KAPITOLA**

Vstup do prítomného okamihu 21

### **ŠTVRTÁ KAPITOLA**

Rozpúšťanie nevedomia 35

### **PIATA KAPITOLA**

V tichu vašej vedomej prítomnosti vzniká krása 45



## **DRUHÁ ČASŤ**

**VZŤAHY AKO DUCHOVNÉ CVIČENIE 57**

### **ŠIESTA KAPITOLA**

Rozpúšťanie tela bolesti 59

### **SIEDMA KAPITOLA**

Od návykových po osvietené vzťahy 71

## **TRETIA ČASŤ**

**PRIJATIE A ODOVZDANIE SA  
PRÍTOMNOSTI 83**

### **ÔSMA KAPITOLA**

Prijatie prítomného okamihu 85

### **DEVIATA KAPITOLA**

Premena choroby a utrpenia 107

**POĎAKOVANIE 117**

Ú V O D



## ECKHART TOLLE

Kniha *Sila prítomného okamihu* vyšla už v roku 1997 a do dnešného dňa ovplyvnila kolektívne vedomie celej planéty omnoho viac, než som si kedy dokázal predstaviť. Bola preložená do pätnástich jazykov a dennodenne dostávam e-maily od čitateľov z celého sveta, ktorí mi píšu, že ich životy sa pri kontakte s učením obsiahnutým v tejto knihe zmenili.

Aj keď dôsledky bláznovstva egoistickej mysle môžeme stále vidieť všade navôkol, začína sa vynárať aj niečo iné. Nikdy predtým sa také veľké množstvo ľudí nesnažilo prelomiť kolektívne myšlienkové modely, ktoré už od nepamätí držali ľudstvo v zajatí utrpenia. Teraz sa však vynára nový

stav vedomia. *Dost' bolo utrpenia!* Derie sa z vášho vnútra aj v tejto chvíli, kým držíte v rukách túto knihu a čítate riadky hovoriace o možnosti slobodného života, v ktorom už viac nespôsobujete utrpenie sebe ani nikomu inému.

Mnohí z čitateľov, ktorí mi písali, si priať, aby som praktické stránky učenia obsiahnutého v knihe *Sila prítomného okamihu* vyjadril prístupnejšou formou, aby mohli učenie využívať v každodennom živote. Práve oni boli podnetom na napísanie tejto knihy.

Okrem cvičení a rôznych postupov tu nájdete aj niekoľko kratších úryvkov z pôvodnej knihy, ktoré slúžia na pripomenutie niektorých jej myšlienok a ideí a môžu sa používať ako návod na ich začlenenie do každodenného života.

Mnohé z týchto úryvkov sú vhodné predovšetkým na rozjímavé čítanie. Keď praktizujete rozjímavé čítanie, nečítate predovšetkým pre to, aby ste získavali nové informácie, ale aby ste pri čítaní vstúpili do stavu iného vnímania. Preto si môžete jeden a ten istý úryvok čítať zas a znova a stále cítiť, že nachádzate niečo nové. Jedine slová, ktoré boli napísané alebo vyslovené v stave vnímania prítomnosti, majú takú transformačnú silu, a táto sila dokáže prebudiť vnímanie prítomnosti aj v čitateľovi.

Najlepšie je čítať tieto úryvky pomaly. Často môžete dostať chuť zastaviť sa a dopriať si chvíľu tichého rozjímania alebo pokoja. Inokedy si môžete prečítať pár riadkov na náhodnej stránke. Pre čitateľov, ktorých *Sila prítomného okamihu* odradila alebo príliš zaplavila myšlienkami, môže táto kniha slúžiť aj ako úvod do celej nauky.




A grayscale landscape of rolling hills under a cloudy sky. The hills are in the foreground and middle ground, leading to a range of mountains in the distance. The sky is filled with large, white, fluffy clouds.

PRVÁ ČASŤ



ZÍSKANIE SILY  
PRÍTOMNOSTI

A grayscale landscape of rolling hills under a cloudy sky. The hills are in the foreground and middle ground, with some trees and a small structure visible on the left. The sky is filled with large, soft clouds. The text is centered in the middle of the image.

*Keď vedomie sústredíte smerom  
von, vzniká myseľ a svet. Ak ho  
sústredíte dovnútra, uvedomí si,  
z akého zdroja pochádza a vráti  
sa domov, do toho, čo nie je  
zjavné, do neprejaveného.*

## PRVÁ KAPITOLA



# BYTIE A OSVIETENIE

Existuje večný, vždy prítomný *Život*, ktorý stojí mimo nespočetného množstva životných foriem podriadených zrodu a smrti. Mnoho ľudí mu hovorí Boh; ja ho často nazývam *bytie*. Slovo bytie síce nič nevysvetľuje, lenže to nerobí ani slovo Boh. Slovo bytie má však tú výhodu, že je otvorenou ideou. Neredukuje nekonečné neviditeľno na konečnú entitu. Je nemožné vytvoriť si o ňom v duchu nejaký obraz. Nikto si na bytie nemôže tvoriť bezvýhradný nárok. Je to teda vaša vlastná existencia a je vám vždy a ihneď prístupná ako pocit momentálneho prežívania. To znamená, že od slova bytie je len maličký krôčik k prežívaniu bytia.

**BYTIE NIE JE LEN MIMO, JE AJ HLBOKO VO VNÚTRI** každej životnej formy ako jej najvnútornejšia, neviditeľná a nezničiteľná podstata. Z toho vyplýva, že vám je prístupné v každej chvíli ako vaše najhlbšie ja, vaša pravá podstata. No nesnažte sa ho podchytiť myslením. Nesnažte sa ho pochopiť. Môžete ho spoznať len vtedy, keď je vaša myseľ utíšená. Keď žijete v prítomnej chvíli, keď je vaša pozornosť naplno a intenzívne spojená s prítomnosťou, bytie môžete pocítiť, ale nikdy ho nemôžete pochopiť intelektuálne.

Opätovné uvedomovanie si bytia a zotrúvanie v stave „cítienia – uvedomovania“ sa nazýva osvietenie.

Slovo osvietenie v sebe nesie ideu nadľudského úsilia a egu sa to páči. Je to však prirodzený stav *precítenej* jednoty s bytím. Stav prepojenia s niečím nesmiernym a nezničiteľným, niečím, čo je takmer paradoxne vašou súčasťou a zároveň vás to v mnohom prevyšuje. Je to nájdenie pravej prirodzenosti za hranicami pomenovania a formy.

Neschopnosť cítiť toto prepojenie podporuje ilúziu, že ste oddelení od seba samého a od okolitého sveta. Sami seba či už vedome alebo nevedomky vnímate ako izolovaný fragment. Dostávate strach a konflikt s vnútorným aj vonkajším svetom sa pre vás stáva normou.

Najväčšou prekážkou pri zažívaní pocitu prepojenia je naše stotožnenie sa s myslou, ktoré spôsobuje, že neustále myslíme. Naša neschopnosť prestať myslieť je veľkým nešťastím, ktoré si však neuvedomujeme, pretože ním trpia takmer všetci a považuje sa za niečo normálne. Tento ustavičný mentálny hluk je prekážkou pri dosahovaní sféry vnútorného ticha, ktoré je neoddeliteľné od bytia. Spôsobuje aj vznik falošného, myslou vytvoreného ja, zahaleného tieňom strachu a utrpenia.

Stotožnenie sa s myslou pred nami vytvára nepriehľadnú stenu pojmov, názvov, predstáv, slov, súdov a definícií, ktoré bránia akýmkoľvek skutočným vzťahom. Staví sa medzi vás a vaše ja, medzi vás a vašich partnerov či partnerky, medzi vás a prírodu, medzi vás a Boha. Práve táto myšlienková stena vytvára ilúziu oddelenosti, ilúziu toho, že na jednej strane ste vy a na druhej od vás totálne oddelení „druhí“. Potom zabudnete na zásadnú skutočnosť, že hlbšie, pod úrovňou fyzického tela a oddelených foriem, ste v jednote so všetkým, čo existuje.

Myseľ, ak ju správne používame, je fantastický nástroj. Ak ju však používame nesprávne, stáva sa deštruktívnou. V skutočnosti teda nejde o to, že svoju myseľ používate nesprávne – vy ju nepoužívate vôbec. Ona používa vás. A to je tá choroba. Veríte, že ste svojou vlastnou myslou. To je klam. Myseľ sa vás zmocnila.

**AKOBY STE BOLI POSADNUTÍ** a nevedeli o tom, práve tak si myslíte, že to, čo sa vás zmocnilo – mysliteľ –, ste vy sami. Zistenie, že to tak nie je, vám umožní začať túto

bytosť pozorovať. A v momente, keď ju začnete pozorovať, aktivujete vyššiu úroveň vedomia.

Začnete si uvedomovať, že sféra inteligencie je obrovská a myslenie je iba jej malou súčasťou. Pochopíte, že všetky veci, na ktorých skutočne záleží – krása, láska, tvorivosť, radosť, vnútorný pokoj –, pochádzajú zo sféry nad myslením.

Začnete sa prebúdzat.



## OSLOBOĎTE SA OD SVOJEJ MYSLE

Je tu však dobrá správa – od svojej mysle sa môžete oslobodiť. Je to jediné pravé oslobodenie. Prvý krok môžete urobiť hneď teraz.

### **NAČÚVAJTE HLASU VO SVOJEJ MYSLI.**

Zamerajte sa predovšetkým na všetky opakujúce sa myšlienky, ktoré sa vám v hlave prehrávajú ako stará platňa možno už niekoľko rokov. Toto nazývam pozorovanie mysliteľa. Inak povedané: počúvajte hlas vo svojej hlave, buďte prítomní ako pozorovateľ.

Počúvajte ho nezaujato. Nekritizujte. Neodsudzujte to, čo počujete, pretože tým

by ste vášmu vnútornému hlasu umožnili, aby sa vrátil zadným vchodom. Čoskoro si uvedomíte, že „ten hlas je tam a ja som tu, ja načúvam, pozorujem ho“. Toto sebauvedomenie, pocit vlastnej prítomnosti, nie je myšlienkou. Vychádza zo sféry za vašim myslením.

Kedykoľvek načúvate nejakej myšlienke, zároveň si uvedomujete aj seba samého ako svedka tej myšlienky. Do hry vstúpila nová dimenzia vedomia.

**KEĎ NAČÚVATE MYŠLIENKE,** cítite vedomú prítomnosť – v pozadí si uvedomujete svoje hlbšie ja. Myšlienka tak stráca silu a rýchlo sa vytratí, pretože vy už neživíte svoju myseľ a nestotožňujete sa s ňou. Toto je začiatok konca nedobrovoľného a ustavičného premýšľania.

Keď myšlienka odíde, zažijete prerušenie prúdu myšlienok – moment nemyslenia. Spočiatku budú tieto momenty krátke, možno potrvajú len niekoľko sekúnd, ale postupne sa predlžia. Keď dôjde k takémuto zastaveniu, vo vnútri pocítite určitý pokoj a ticho. Takto sa začína prejavovať váš prirodzený stav vedome prežívanej jednoty s bytím, ktorú myseľ obyčajne zatienuje. Cvičením sa tento pocit ticha a pokoja prehĺbi. Jeho hĺbka je nesmierna. Pocítite jemnú

emanáciu radosti vyvierajúcej z hlbín vášho vnútra: radosť z bytia.

V dosiahnutom stave vnútornej prepojenosti ste omnoho bdelejší ako v stave stotožnenia sa s myslou. Ste prítomní v danom momente. Zvyšuje sa frekvencia vibrácií vášho energetického poľa, ktoré oživuje vaše fyzické telo.

Ako vstupujete hlbšie do tejto sféry bez myšlienok, známej vo východných učeniach, dosahujete stav čistého vedomia. V tomto stave pociťujete svoju vlastnú prítomnosť natoľko intenzívne a zažívate taký silný pocit radosti, že vaše myšlienky a emócie, vaše fyzické telo aj s celým vonkajším svetom sa v porovnaní s ním stávajú relatívne nedôležitými. Nie je to však sebecký stav, je to stav bez JA. Prenesie vás za hranice toho, čo ste bežne vnímali ako svoje ja. Táto prítomnosť ste vy a je to zároveň niečo, čo vás nepredstaviteľne prevyšuje.

**OKREM „SLEDOVANIA MYSLITEĽA“** môžete prerušiť prúd myšlienok jednoducho tým, že nasmerujete svoju pozornosť na prítomnú chvíľu. Proste sa intenzívne sústredíte na daný moment – naplní vás to pocitom hlbokého uspokojenia.

Týmto spôsobom prenesiete vedomie z myšlienkovej aktivity na prítomnú chvíľu a vytvoríte „sféru nemyslenia“, v ktorej ste veľmi čulí a vnímaví, no nevyužívate prítomné myslenie. To je pravá podstata meditácie.



**V KAŽDODENNOM ŽIVOTE** to môžete trénovať tak, že sa plne sústredíte na činnosť, ktorú obyčajne vykonávate s určitým cieľom. Sústredíte sa do takej miery, že sa samotná činnosť stane cieľom. Napríklad vždy, keď pôjdete hore a dolu schodmi, naplno sa sústredíte na každý krok, každý pohyb a na svoj dych. Koncentrujte sa na prítomný okamih. Počas umývania rúk sa sústredíte na všetky zmyslové podnety, ktoré vnímate: zvuk a dotyk vody, pohyb rúk, vôňu mydla a podobne.

Alebo keď nastúpíte do auta a zavriete za sebou dvere, na pár sekúnd sa zastavte a vnímajte svoj dych. Uvedomte si nenápadný, ale silný pocit prežívania prítomnosti.

Mieru úspešnosti tohto cvičenia zistíte podľa miery pokoja, ktorý vo svojom vnútri pocítite.

Najdôležitejším krokom na vašej ceste k osvieteniu je naučiť sa nestotožňovať so svojou myslou. Vždy, keď vytvoríte medzeru v prúde myšlienok, svetlo vášho vedomia zažiarí jasnejšie.

Jedného dňa si možno uvedomíte, že sa nad svojim vnútorným hlasom usmievate, akoby ste sa usmievali nad vyvádzaním malého dieťaťa. Bude to znamenať, že svoju myseľ už neberiete tak vážne, pretože od nej nezávisí vaša identita.