ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από τον Eckhart Tolle 11

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ

Ύπαρξη και Φώτιση 17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ

Η Προέλευση του Φόβου 31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ

Μπείτε στο Τώρα 37

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ

Διαλύστε τη μη Συνειδητότητα 53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ

Η Ομορφιά Γεννιέται μέσα
στην Ηρεμία της Παρουσίας σας 63

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η ΣΧΕΣΗ ΩΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΞΙ

Διαλύστε το Πονόσωμα 81

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΠΤΑ

Από τις Εξαρτητικές στις Φωτισμένες Σχέσεις 95

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΑΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΚΤΩ

Αποδοχή του Τώρα 113

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΝΕΑ

Η Μεταμόρφωση της Ασθένειας και της Δυστυχίας 141

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ 155

ΕΙΣΑΓΩΓΗ
Του Eckhart Tolle

Από τότε που εκδόθηκε, το 1997, *Η Δύναμη του Τώρα* έχει ήδη επιδράσει πάνω στη συλλογική συνείδηση του πλανήτη πολύ πέρα από οτιδήποτε θα μπορούσα να είχα φανταστεί. Έχει μεταφραστεί σε δεκαπέντε γλώσσες και καθημερινά λαμβάνω ηλεκτρονικά μηνύματα από ολόκληρο τον κόσμο από αναγνώστες που μου λένε ότι η ζωή τους έχει αλλάξει επειδή ήρθαν σε επαφή με τη διδασκαλία που υπάρχει στο βιβλίο.

Παρότι η επίδραση της παράνοιας του εγωικού νου είναι ακόμα ορατή παντού, κάτι *νέο* αναδύεται. Ποτέ άλλοτε τόσο πολλοί άνθρωποι δεν ήταν έτοιμοι να σπάσουν συλλογικά μοτίβα σκέψης που έχουν κρατήσει την ανθρωπότητα δέσμια στον πόνο από αμνημονεύτων χρόνων. Μια νέα συνείδηση γεννιέται. Έχουμε υποφέρει αρκετά! Ακόμα και αυτή τη στιγμή αναδύεται από μέσα σας, καθώς κρατάτε αυτό το βιβλίο στα χέρια σας και διαβάζετε αυτές τις γραμμές που μιλούν για τη δυνατότητα να ζήσετε μια απελευθερωμένη ζωή στην οποία δεν θα προκαλείτε πια πόνο ούτε στον εαυτό σας ούτε στους άλλους.

Πολλοί από τους αναγνώστες που μου έχουν γράψει έχουν εκφράσει την επιθυμία να παρουσιαστούν οι πρακτικές όψεις της διδασκαλίας που περιέχεται στη *Δύναμη του Τώρα* σε μια πιο προσιτή μορφή, για να τη χρησιμοποιούν στην καθημερινή πρακτική τους. Το αίτημα αυτό έδωσε το έναυσμα για αυτό το βιβλίο.

Εκτός από τις ασκήσεις και τις πρακτικές, ωστόσο, το βιβλίο αυτό περιέχει επίσης ορισμένα πιο σύντομα αποσπάσματα από το αρχικό έργο που υπενθυμίζουν ορισμένες από τις ιδέες και τις έννοιες, και μπορεί να βοηθήσει να ενσωματωθούν οι έννοιες αυτές στην καθημερινή ζωή.

Πολλά από τα αποσπάσματα αυτά είναι ιδιαίτερα κατάλληλα για να τα διαβάσετε υπό το πρίσμα του διαλογισμού. Όταν διαβάζετε κατ' αυτόν τον τρόπο, δεν διαβάζετε κυρίως για να συλλέξετε πληροφορίες, αλλά για να μπείτε σε μια διαφορετική κατάσταση συνειδητότητας. Γι' αυτό μπορείτε να ξαναδιαβάσετε το ίδιο απόσπασμα πολλές φορές και κάθε φορά να σας φαίνεται νέο και ολόφρεσκο. Μόνο τα λόγια που γράφτηκαν ή ειπώθηκαν σε κατάσταση παρουσίας έχουν αυτή τη μεταμορφωτική δύναμη που είναι η δύναμη να διεγείρουν την παρουσία στον αναγνώστη.

Τα αποσπάσματα αυτά είναι προτιμότερο να τα διαβάζετε αργά. Πολλές φορές ίσως νιώσετε την ανάγκη να κάνετε μια παύση και να δώσετε στον εαυτό σας λίγο χρόνο για περισυλλογή ή ηρεμία. Άλλοτε μπορεί να ανοίξετε το βιβλίο σε μια τυχαία σελίδα και να διαβάσετε μερικές γραμμές.

Για τους αναγνώστες που *Η Δύναμη του Τώρα* τους δυσκόλεψε το παρόν βιβλίο μπορεί να λειτουργήσει σαν εισαγωγή.

Eckhart Tolle
9 Ιουλίου 2001

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ



ΕΠΑΦΗ
ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ

Όταν η συνειδητότητά σας
προσανατολίζεται προς τα έξω,
ο νους και ο κόσμος αναδύονται.
Όταν προσανατολίζεται προς τα μέσα,
αντιλαμβάνεται την ίδια την Πηγή της
και επιστρέφει σπίτι, στο Άδηλο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ



ΥΠΑΡΞΗ ΚΑΙ ΦΩΤΙΣΗ

Υπάρχει μια αιώνια, πανταχού παρούσα Μια Ζωή πέρα από τις χιλιάδες μορφές ζωής που υπόκεινται στη γέννηση και στον θάνατο. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τη λέξη Θεός για να την περιγράψουν. Συχνά την αποκαλώ Ύπαρξη. Η λέξη Ύπαρξη δεν εξηγεί τίποτα, αλλά ούτε και η λέξη Θεός εξηγεί. Η Ύπαρξη, ωστόσο, έχει το πλεονέκτημα ότι είναι μια ανοιχτή έννοια. Δεν περιορίζει το άπειρο αόρατο σε μια πεπερασμένη οντότητα. Είναι αδύνατον να σχηματίσει κάποιος μια νοερή εικόνα για την Ύπαρξη. Κανείς δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι έχει αποκλειστική κατοχή της Ύπαρξης. Είναι η ίδια η παρουσία σας και είναι άμεσα προσβάσιμη σε εσάς ως το αίσθημα της παρουσίας σας. Οπότε η λέξη Ύπαρξη απέχει μόνο ένα βήμα από το βίωμα της Ύπαρξης.

Η ΥΠΑΡΞΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΒΑΘΙΑ ΜΕΣΑ σε κάθε μορφή ως η πιο εσωτερική αόρατη και άφθαρτη ουσία. Αυτό σημαίνει ότι είναι προσιτή σε εσάς τώρα ως ο δικός σας βαθύτερος εαυτός, η αληθινή σας φύση. Αλλά μην προσπαθείτε να τη συλλάβετε με το μυαλό σας. Μην προσπαθήσετε να την καταλάβετε.

Θα τη γνωρίσετε μόνο όταν το μυαλό είναι ήσυχο. Όταν είστε παρών, όταν η προσοχή σας είναι πλήρως και έντονα στο Τώρα, μόνο τότε μπορείτε να νιώσετε την Ύπαρξη, αλλά δεν μπορείτε ποτέ να την κατανοήσετε με το μυαλό σας.

Φώτιση είναι να ανακτά κανείς την επίγνωση της Ύπαρξης και να βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση «πραγμάτωσης των συναισθημάτων».

Η λέξη *φώτιση* δημιουργεί την ιδέα κάποιου υπερφυσικού επιτεύγματος, και στο εγώ αρέσει να την ερμηνεύει έτσι, αλλά είναι απλούστατα η φυσική σας κατάσταση της ενότητας με την Ύπαρξη. Είναι μια κατάσταση σύνδεσης με κάτι που δεν μετριέται και δεν φθείρεται, κάτι που, σχεδόν παραδόξως, είναι ουσιαστικά εσείς κι ωστόσο είναι πολύ μεγαλύτερο από εσάς. Είναι να βρίσκετε την αληθινή σας φύση πέρα από το όνομα και τη μορφή.

Η ανικανότητα να νιώσετε αυτή τη σύνδεση προκαλεί την ψευδαίσθηση του διαχωρισμού από εσάς και από τον κόσμο γύρω σας. Τότε αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας, συνειδητά ή ασυνείδητα, σαν απομονωμένο κομμάτι του συ-

νόλου. Ξυπνάει ο φόβος και οι εσωτερικές και εξωτερικές συγκρούσεις γίνονται κανόνας.

Το μεγαλύτερο εμπόδιο για να βιώσετε την πραγματικότητα της σύνδεσής σας είναι να ταυτιστείτε με τον νου σας ο οποίος κάνει τη σκέψη να γίνεται ψυχαναγκαστική. Το να μην μπορεί κάποιος να σταματήσει να σκέφτεται είναι μια τρομερή διαταραχή, αλλά δεν το καταλαβαίνουμε αυτό επειδή σχεδόν όλοι υποφέρουν από αυτή, οπότε θεωρείται κάτι φυσιολογικό. Αυτός ο ατέρμονος νοερός θόρυβος σας εμποδίζει να βρείτε το βασίλειο της εσωτερικής ηρεμίας που είναι αδιαχώριστο από την Ύπαρξη. Δημιουργεί επίσης έναν πλαστό εαυτό φτιαγμένο από τον νου που ρίχνει μια σκιά φόβου και οδύνης.

Η ταύτιση με τον νου σας δημιουργεί ένα αδιαφανές παραπέτασμα από έννοιες, ταμπέλες, εικόνες, λέξεις, κρίσεις και ορισμούς που μπλοκάρουν κάθε αληθινή σχέση. Το παραπέτασμα αυτό μπαίνει ανάμεσα σε εσάς και τον εαυτό σας, ανάμεσα σε εσάς και τους άλλους άντρες και τις άλλες γυναίκες, ανάμεσα σε εσάς και τη φύση, ανάμεσα σε εσάς και τον Θεό. Είναι αυτό το παραπέτασμα της σκέψης που δημιουργεί την ψευδαίσθηση του διαχωρισμού, την ψευδαίσθηση ότι υπάρχετε εσείς και ένας τελείως ξεχωριστός «άλλος». Ξεχνάτε, τότε, τη θεμελιώδη αλήθεια ότι κάτω από το επίπεδο της εξωτερικής εικόνας και των ξεχωριστών μορφών είστε ένα με όλα όσα υπάρχουν.

Ο νους, το μυαλό, είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο, αν χρησιμοποιηθεί σωστά. Αν, ωστόσο, χρησιμοποιηθεί εσφαλμένα, γίνεται πολύ καταστροφικό. Για να το θέ-

σουμε με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν είναι τόσο ότι χρησιμοποιείτε λάθος το μυαλό σας – συνήθως δεν το χρησιμοποιείτε καθόλου. Εκείνο χρησιμοποιεί εσάς. Αυτή είναι η ασθένεια. Πιστεύετε ότι είστε το μυαλό σας. Αυτή είναι η ψευδαίσθηση. Το εργαλείο σάς έχει πάρει τον έλεγχο.

Είναι σχεδόν σαν να είστε δαιμονισμένοι και να μην το έχετε καταλάβει, οπότε θεωρείτε την οντότητα που σας έχει καταλάβει ως εαυτό σας.

Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ είναι η συνειδητοποίηση ότι δεν είστε η οντότητα που σας έχει καταλάβει – εκείνος που σκέφτεται, ο στοχαστής. Όταν το γνωρίζετε αυτό, είστε σε θέση να παρατηρήσετε την οντότητα. Τη στιγμή που θα αρχίσετε να παρατηρείτε τον στοχαστή, ένα ανώτερο επίπεδο συνειδητότητας ενεργοποιείται.

Τότε αρχίζετε να συνειδητοποιείτε ότι υπάρχει ένα μεγάλο πεδίο ευφυΐας πέρα από τη σκέψη, ότι η σκέψη είναι μόνο ένα μικροσκοπικό κομμάτι αυτής της ευφυΐας. Συνειδητοποιείτε επίσης ότι όλα τα πράγματα που έχουν στ' αλήθεια σημασία –η ομορφιά, η αγάπη, η δημιουργικότητα, η χαρά, η εσωτερική γαλήνη– αναδύονται από κάπου πέρα από τον νου.

Αρχίζετε να αφυπνίζεστε.



ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΥ ΣΑΣ

Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να απελευθερώσετε τον εαυτό σας από τον νου σας. Αυτή είναι η μοναδική πραγματική απελευθέρωση. Μάλιστα, μπορείτε να κάνετε το πρώτο βήμα αυτή τη στιγμή.

ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ ΑΚΟΥΤΕ ΤΗ ΦΩΝΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΑΣ όσο συχνότερα μπορείτε. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε οποιαδήποτε επαναλαμβανόμενα μοτίβα σκέψης, εκείνες τις παλιές κασέτες που παίζουν μέσα στο κεφάλι σας ίσως για πολλά χρόνια.

Αυτό εννοώ με τη φράση «παρατηρήστε τον στοχαστή», που είναι ένας άλλος τρόπος για να πω: Ακούστε τη φωνή μέσα στο κεφάλι σας, να είστε εκεί σαν παρουσία που παρατηρεί.

Όταν ακούτε τη φωνή αυτή, ακούστε την αμερόληπτα. Δηλαδή, μην κρίνετε. Μην κρίνετε ή καταδικάζετε αυτό που ακούτε, γιατί κάτι τέτοιο θα σήμαινε ότι η ίδια φωνή έχει ξαναμπεί μέσα από την πίσω πόρτα. Σύντομα θα συνειδητοποιήσετε: εκεί είναι η φωνή και εδώ είμαι εγώ και την ακούω, την παρακολουθώ. Αυτή η συνειδητοποίηση του *είμαι εγώ*, αυτή η αίσθηση της παρουσίας σας, δεν είναι μια σκέψη. Γεννιέται από κάπου πέρα από τον νου σας.

Οπότε, όταν ακούτε μια σκέψη, δεν συνειδητοποιείτε μόνο τη σκέψη αλλά και τον εαυτό σας που είναι μάρτυρας της σκέψης. Ένα νέο επίπεδο συνειδητότητας έχει υπεισέλθει.

ΚΑΘΩΣ ΑΚΟΥΤΕ ΤΗ ΣΚΕΨΗ, νιώθετε μια συνειδητή παρουσία –ο βαθύτερος εαυτός σας– πίσω ή κάτω από τη σκέψη, κατά κάποιο τρόπο. Τότε η σκέψη χάνει τη δύναμη που ασκεί πάνω σας και γρήγορα υποχωρεί, επειδή δεν ενεργοποιείτε πια το μυαλό μέσα από την ταύτιση μαζί του. Αυτή είναι η αρχή του τέλους της ακούσιας και ψυχαναγκαστικής σκέψης.

Όταν μια σκέψη υποχωρεί, βιώνετε μια ασυνέχεια στη ροή της νόησης – ένα κενό «χωρίς νου». Στην αρχή, τα κενά θα είναι σύντομα, ίσως λίγα δευτερόλεπτα, αλλά σταδιακά θα γίνονται μεγαλύτερα. Όταν συμβαίνουν αυτά τα κενά, νιώθετε μια ορισμένη ηρεμία και γαλήνη μέσα σας. Αυτή είναι η αρχή για να βιώσετε τη φυσική κατάσταση της Ενότητας με την Ύπαρξη, η οποία συνήθως αποκρύπτεται από το μυαλό.

Με εξάσκηση, η αίσθηση της ηρεμίας και της γαλήνης θα γίνει πιο βαθιά. Μάλιστα, δεν υπάρχει τέλος στο βάθος της. Θα νιώσετε επίσης μια αδιόρατη αίσθηση χαράς να αναδύεται από μέσα σας: η χαρά της Ύπαρξης.

Στην κατάσταση αυτή της εσωτερικής σύνδεσης, είστε πολύ περισσότερο σε εγρήγορση, πιο ξύπνιοι από όταν

βρίσκεστε στην κατάσταση που ταυτίζεται με τον νου. Είστε απόλυτα παρόντες. Αυτό ανεβάζει επίσης τη συχνότητα των δονήσεων του ενεργειακού πεδίου που δίνει ζωή στο υλικό σώμα σας.

Καθώς υπεισέρχεστε πιο βαθιά στο βασίλειο αυτό του μη-νου, όπως αποκαλείται μερικές φορές στην Ανατολή, συνειδητοποιείτε την κατάσταση της καθαρής συνειδητότητας. Στην κατάσταση αυτή, νιώθετε την παρουσία σας με τέτοια ένταση και τέτοια χαρά ώστε όλες οι σκέψεις, όλα τα συναισθήματα, το υλικό σώμα σας, όπως και ολόκληρος ο εξωτερικός κόσμος θα γίνουν σχετικά ασήμαντα σε σύγκριση με εκείνη. Κι ωστόσο, αυτή δεν είναι μια εγωιστική αλλά μια ανιδιοτελής κατάσταση. Σας οδηγεί πέρα από αυτό που προηγουμένως θεωρούσατε τον «εαυτό σας». Η παρουσία αυτή είναι ουσιαστικά εσείς και την ίδια στιγμή είναι ασύλληπτα μεγαλύτερη από εσάς.

ΑΝΤΙ ΝΑ «ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΣΤΟΧΑΣΤΗ», μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα κενό απλώς και μόνο κατευθύνοντας την προσοχή σας στο Τώρα. Απλώς αποκτήστε επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Αυτό είναι κάτι εξαιρετικά ικανοποιητικό. Με αυτόν τον τρόπο απομακρύνετε τη συνειδητότητα από τη δραστηριότητα του νου και δημιουργείτε ένα κενό μη-νου στο οποίο είστε σε εγρήγορση και έχετε επίγνωση, αλλά δεν σκέφτεστε. Αυτή είναι η ουσία του διαλογισμού.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Είμαι ευγνώμων στους Victoria Ritchie, Connie Kellough, Marc Allen και το προσωπικό του New World Library για την υποστήριξή τους και την εξαιρετική επιμέλεια του βιβλίου αυτού.

Ιδιαίτερα θέλω να ευχαριστήσω όλα εκείνα τα άτομα που συνέβαλαν στην προώθηση και υποστήριξη της *Δύναμης του Τώρα* στα πρώτα της βήματα. Μόνο λίγοι αναφέρονται εδώ. Cathy Bordi, Marina Borusso, Randall Bradley, Ginna Bell-Bragg, Tommy Chan, Greg Clifford, Steve Coe, Barbara Dempsey, Kim Eng, Alison Etter, Doug France, Joyce Franzee, Remi Frumkin, Wilma Fuchs, Stephen Gawtry, Pat Gordon, Matthew and Joan Greenblatt, Jane Griffith, Surati Haarbrucker, Marilyn Knipp, Nora Morin, Karen McPhee, Sandy Neufeld, Jim Nowak, Carey Parder, Carmen Priolo, Usha Raetze, Joseph Roberts, Steve Ross, Sarah Runyen, Nikki Sachdeva, Spar Street, Marshall και Barbara Thurber, Brock Tully.

Θα ήθελα να εκφράσω την αγάπη και την ευγνωμοσύνη μου στους ιδιοκτήτες και το προσωπικό των πολλών ιδιωτικών βιβλιοπωλείων που έχουν παίξει καθορι-

στικό ρόλο για να βγει *Η Δύναμη του Τώρα* στον κόσμο! Κάνετε σπουδαία δουλειά! Ένα μεγάλο ευχαριστώ στα βιβλιοπωλεία:

Banyen Books, Vancouver, BC
Bodhi Tree Bookstore, Los Angeles, CA
East-West Bookshop, Seattle WA
East-West Bookshop, Mountain View, CA
Greenhouse Books, Vancouver, BC
Heaven on Earth Book Store, Encinitas, CA
New Age Books & Crystals, Calgary, AB
Omega Bookstore, Toronto, ON
Open Secret Book Store, San Rafael, CA
Thunderbird Book Store, Carmel, CA
Transitions Bookplace, Chicago, IL
Watkins Bookshop, London, UK