

PUTEREA STĂRII DE PREZENȚĂ

CAIET DE LUCRU SUPLIMENTAR

Eckhart Tolle





PUTEREA PREZENTULUI

În acest seminar online bonus, veți învăța următoarele:

- Relația dintre starea voastră de prezență și momentul prezent.
- Trecutul și viitorul sunt paradoxuri create prin intermediul limbii.
- Sentimentul identității este legat mai degrabă de conștiința voastră decât de gândire.
- Cum trăim scurte momente de lipsă a gândirii.
- Răspunsuri la întrebări importante puse de public.

În acest seminar online, vom învăța despre relația dintre starea voastră de prezență și momentul prezent, precum și cum vă puteți da seama că vă aflați în starea de prezență. Eckhart ne arată modul în care limba creează o dualitate, deoarece starea de prezență reprezintă nașterea conștiinței, deci aceasta nu se poate percepe pe sine ca pe un obiect. Toate simțurile, emoțiile, sentimentele și gândurile noastre se află întotdeauna în momentul prezent. Trecutul și viitorul sunt paradoxuri create de limbă. Momentul prezent este un "ecran" care vă menține conștienți de mediul vostru, prin intermediul memoriei și al percepțiilor senzoriale.

În afară de lumea exterioară, pe care o percepem cu simțurile, există și o lume nevăzută, compusă din gânduri și sentimente. Asta înseamnă că, în momentul prezent, suntem conștienți de percepțiile noastre senzoriale, precum și de orice eveniment interior. Cu toate acestea, când începem să percepem momentul prezent, devenim conștienți. Acesta se simte sentimentul de prezență; nu are formă, dar reprezintă suma experiențelor noastre. În momentul în care sentimentul identității voastre devine legat mai degrabă de conștiința voastră decât de gândurile voastre, nu veți mai fi ținuți captivi de cele gânduri. Prin exercitarea voinței, putem suprima sau ne putem elibera de gânduri, pentru a obține diverse rezultate.

De asemenea, Eckhart explică și cum trăim scurte momente de lipsă a gândirii, atunci când percepem un anumit lucru. În acel prim moment în care devenim conștienți de un obiect sau de un lucru, gândirea este absentă. El ne dă un exemplu, despre degustătorii de vinuri, care trăiesc primul stadiu de lipsă a gândirii după ce gustă un vin, înainte să formeze gânduri și apoi cuvinte pentru a-l descrie. Seminarul online continuă cu răspunsul la întrebările "Cum poți rămâne în stare de prezență atunci când te confrunți cu o persoană care ți se pare dificilă?" și "Există un sens al vieții și, dacă da, care este acesta?"



EXERCİTİU:

Mulți experți, șamani și practicanți Zen, de exemplu, au încercat să își exercite puterea voinței asupra gândurilor. Deși acest lucru necesită timp, exercițiu și hotărâre pentru a avea succes, este posibil să trăiești lipsa gândurilor și spațiul dintre percepție și gândire.

În acest exercițiu, vom încerca să avem experiența acestui spațiu gol dintre percepție și gândire, pentru a percepe mai profund lucrurile și formele de viață. Captarea acestor momente dintre gânduri poate fi dificilă și necesită ancorarea în momentul prezent, pentru a înțelege experiența respectivă. Împărtășiți-vă mai jos gândurile, în timp ce faceți această călătorie:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

