

MOC BDĚLÉ PŘÍTOMNOSTI

Eckhart Tolle



ÚVOD

Vítejte v online kurzu Moc bdělé přítomnosti!

Cílem této cesty je podpořit vás, abyste se dokázali tak hluboce ponořit do toho, co Eckhart nazývá „probouzení vědomí“, že tato učení začnete naplno žít ve svém běžném životě. Každá lekce přináší důležitá učení a doporučená „Cvičení bdělé přítomnosti“, která najdete v tomto pracovním sešitě. Doporučujeme vám také, abyste si během kurzu vedli zápisník, ve kterém si můžete dělat poznámky nebo zapisovat reflexe ke svým prožitkům k jednotlivým cvičením v každé lekci.

LEKCE 1:

PROČ BDĚLÁ PŘÍTOMNOST?

V této lekci se naučíte:

- Ten hlas ve tvé hlavě jsou tvé navyklé myšlenkové pochody.
- Přítomnost se stane uvědoměním si toho hlasu v tvé hlavě.
- Vstup do nové úrovně vědomí bdělé přítomnosti.
- Ten pocit, že nejsi šťastný, způsobují tvé myšlenkové pochody.
- Můžeš ovládat své myšlenky a transformovat tak svůj život.

V této lekci se naučíme o stavu vědomí, který se projevuje jako ten hlas ve vaší hlavě, co nikdy nepřestává mluvit. Tento hlas je souhrnem vašich navyklých myšlenkových pochodů. Bohužel spousta lidí takto v hlavě promlouvá sama k sobě hlavně negativně a tím pro svou mysl vytváří omezení. Být vědomě přítomný znamená uvědomovat si tento hlas ve své hlavě a ty důvody za vlastními myšlenkovými procesy. Objevení této dimenze vědomí je dalším krokem ve vývoji lidstva.

Většinu problémů, kterým jako druh čelíme, v poslední době vytváří naše mysl. A to i přesto, že různá náboženství i starověcí učitelé poukazují na to utrpení, které nám to přináší. Abychom se z této pasti dostali ven, je potřeba vstoupit do nové úrovně vědomí tím, že se uvědomování si bdělé přítomnosti stane součástí každodenního života. Skrze to objevíte úžasné změny ve způsobu, jakým přemýšlíte, jakým se vztahujete k druhým lidem a jak reagujete na události ve svém životě. Zjistíte také, že pocit, že nejste šťastní, je mnohem více způsobován vašimi myšlenkami, než reálnou situací.

Eckhart uvádí jako příklad situaci, kdy jsme našťvaní, protože musíme čekat ve frontě. Ale my většinou nejsme našťvaní proto, že je tam fronta, ale proto, že věříme, že stát ve frontě je špatné. Když si uvědomíme, že nad tím hlasem ve své hlavě máme moc, můžeme ovládnout své myšlenky a tím transformovat svůj život. Tohle zjištění nás může osvobodit od nešťastných pocitů tím, že přidá do našeho repertoáru možností mentální komentář, který posune naše vědomí.



CVIČENÍ: Objevování svého hlasu

Když něco vnímáme svými smysly, naše vědomí se projeví jako hlas v naší hlavě, který nám říká, jak se máme cítit a jak máme reagovat. Naneštěstí se většina lidí v průběhu života naučila mít v důsledku problémů, kterým čelíme, negativní myšlenky.

V tomto cvičení budeme nahrazovat negativní hlasy těmi pozitivními tak, že identifikujeme myšlenky spojené s pocity v různých situacích. Kdykoliv si všimnete negativní myšlenky, pokuste se ji nahradit pozitivní myšlenkou. Napište si tři nejčastější negativní myšlenky, které vás napadají, a ty pozitivní, kterými je nahradíte:

1 _____

2 _____

3 _____



