Eckhart Tolle

El poder de l'ara

CLUB DE LECTURA 19

23 de gener de 2012

Vida i Obra

Eckhart Tolle va néixer l'any 1948 a Alemanya. Va viure amb el seu pare a Espanya des dels 13 anys (el 1961) fins que es va traslladar a Anglaterra als 20 anys. No va rebre una educació formal, encara que sí va fer cursos d'idiomes i altres matèries. Va anar a l'escola nocturna per complir els requisits d'admissió per entrar a les universitats angleses. Va estudiar a les universitats de Londres i Cambridge. Als 29 anys, Tolle va experimentar el que ell considera una transformació espiritual que va marcar el principi de la seva tasca com a conseller i mestre espiritual. Des de 1996, Tolle viu a Vancouver, British Columbia, Canadà.

Tolle afirma haver experimentat un despertar espiritual als 29 anys, després de patir llargs períodes de depressió. El seu assaig ***El Poder de l'Ara*** emfatitza la importància de ser conscient del moment present per no perdre en els pensaments. Segons la seva opinió, el present és la porta d'accés a una elevada sensació de pau. Afirma que "Ser Ara" comporta una consciència que està més enllà de la ment, una consciència que ajuda a transcendir el "cos del dolor" que és creat per la identificació amb la ment i l'ego. En el seu llibre ***Una Nova Terra*** explora l'estructura de l'ego humà i com aquest actua per distreure a la gent de la seva experiència present en el món. També ha escrit ***El Silenci parla*** i ***Practicant el poder de l'ara***.

Llibre

Si en alguna cosa coincideixen els mestres de totes les tradicions espirituals és que només existeix l'ara i aquí. En canvi, nosaltres ens hem acostumat a viure rememorant el passat o imaginant el futur, eludint el fet que la vida es redueix a aquest moment present i ajornant les decisions realment importants fins que arribi «el moment adequat». Però el passat, tot allò que hem experimentat i hem acumulat a la memòria, ja no existeix, és una elaboració de la nostra ment. I el futur no és res més que la projecció dels nostres desitjos i dels nostres neguits. I enmig, hi som nosaltres, experimentant el dolor de les ferides passades i tement el que

ens espera en el futur. En aquest llibre excepcional, Eckhart Tolle ens explica amb una claredat diàfana el poder que dóna viure en el present sense distraccions, com a únic recurs possible per conèixer la realitat que s'amaga rere el vel dels nostres pensaments. La realitat que es manifesta quan sabem aprofundir en el poder de l'ara.

Eckhart Tolle diu: "Aquest llibre es pot veure com una nova exposició per al nostre temps de l'ensenyament espiritual atemporal que és l'essència de totes les religions. No es deriva de fonts externes, sinó de l'interior de la veritable Font, així que no conté ni teoria ni especulació. Parlo des de la meva experiència interna, i si de vegades sóc fort en el que dic, és per poder tallar les gruixudes capes de resistència mental i així arribar al lloc en el seu interior on vostè sap de veritat, així com sé jo, i on la veritat es reconeix tan aviat s'escolta. Llavors allà hi ha una sensació d'exaltació i vida intensa, com si alguna cosa dins de vostè digués: Sí, sé que això és cert ".

Opinions:

⇨ En jubilar-me, el primer llibre que vaig llegir va ser "El poder de l'ara" d'Eckhart Tolle. És un llibre que s'ha de llegir poc a poc, per la qual cosa no cal esperar la jubilació per començar a llegir-lo. El que més em va impressionar va ser la profunditat de les idees exposades i a la vegada la senzillesa i claredat amb que l'autor les va desgranant. És aquesta combinació el que el fa extremadament útil i meravellós. Trobar-me amb aquest llibre ha estat un dels encontres més profitosos que m'han succeït.
Acostuma a passar generalment, que o bé estem enganxats mentalment i emocionalment revivint el nostre camí recorregut, o bé estem delitosos, plens d'ansietat per arribar al monestir. I mentre, anem deixant passar oportunitats de viure el present.
L'autor del llibre respecte a això diu: *"L'ara és el més preciós que hi ha. L'etern present és l'espai dins del qual succeeix la teva vida, l'únic factor que es manté constant. Res ha passat mai en el passat, sempre va ocorre en l'ara. Res passarà en el futur, passarà en l'ara. El que pensem que és el passat és un registre emmagatzemat en la ment d'un ara anterior. Quan arriba el futur arriba com un ara".*
Passa freqüentment que posem moltes expectatives de la nostra vida en esdeveniments futurs, per exemple en com serà el cap de setmana quan em trobi amb aquella persona, etc. i un cop han passat aquells esdeveniments queda com una tristesa profunda. Equivocadament per sortir de la tristesa ens projecten altre cop noves il·lusions pel futur. I així es segueix la sèrie de cicles, fins que potser ens preguntem: Què és la vida, una trampa? Què hi ha darrera de tanta tristesa? Llavors es veu com de veritat només hi ha que l'acceptació del moment present, l'acceptació de la cosa que he de fer, l'acceptació de l'ara, el present. La porta que condueix a la vida plena, a l'autentica vida, es diu l'ara, i tal com diu l'Eckhart Tolle: *"La vida teva pot estar plena de problemes, però investiga si tens un problema en aquest moment, no abans o després, sinó ara. Tens algun problema ara?" I continua: "Utilitza els teus sentits plenament, tractant d'estar on estàs. Mira al voltant, mira sense interpretar. Observa la llum, les formes, els olors, les textures. Sigues conscient de la presència silenciosa de cada cosa. Escolta els sons, no els jutgis. Escolta el silenci que hi ha sota dels sorolls. Observa el ritme de la teva respiració, sent com flueix l'aire. Permet que tot sigui, que tot es manifesti. Permet i reconeix la qualitat de les coses. Entra profundament en l'ara, allà hi trobaràs el Ser".* Aquesta és una de les propostes de meditació, de meditació permanent, que l'autor del llibre ens proposa. També tenim el llegat del místic del segle XIII, Meister Eckhart: *"El temps és el que impedeix que la llum arribi a nosaltres. No hi ha pitjor obstacle per arribar a Déu que el temps".*

(Opinió extreta del bloc: Espiritualitat a l'aula)

⇨ El ***Poder de l'Ara*** d'Eckhart Tolle és un dels grans llibres espirituals dels darrers temps. Ensenya a alliberar-te de l'esclavitud de la ment, a adonar-te'n i a situar-te com a observador, a estar plenament conscient, a despertar.
La teoria del que això significa és relativament assumible tot i que la lectura del llibre la recordo difícil. Practicar-ho i experimentar-ho, però, és quelcom que molt poc sovint fem. Estem massa anestesiats amb el ritme absurdament frenètic i les presses de les nostres vides, i això ens porta a no gaudir ni assaborir els petits detalls, i a tenir la sensació que la nostra vida passa massa ràpid.
Fa poc vaig anar a una festa-sorpresa, homenatge a un bon amic que feia 60 anys. Com que ens portem 15 anys, per associació d'idees vaig adonar-me que dins de poc farà 15 anys que vaig tenir la "bona sort" que l'atzar em tornés a connectar amb una noia amb qui havia sortit durant una setmana quan tenia 16 anys. Això em va portar a fer un exercici de reflexió del pas del temps. De vegades, em desperto convençut que encara sóc aquell adolescent de 16 anys que començava a descobrir de què anava això de la vida. M'hi puc fins i tot traslladar fàcilment i això suposo que pot ser bo per entendre millor la pre-adolescència del meu primer fill. Però quan veig qui era aleshores i qui sóc ara, ni tinc enveja de tenir 16 anys, ni m'agrado menys, tot el contrari: estic feliç de ser qui sóc i de tenir l'edat que em toca tenir en cada moment del viatge de viure.

Mirant endavant, i suposant que la vida em regali pròrrogues en blocs de 15 anys, tinc la propera estació als 60 anys (on està el meu amic homenatjat), i amb uns fills de 25 i 23 anys, probablement ja treballant i amb una carrera universitària a l'esquena. Impressiona la perspectiva oi? Podem fer l'exercici en blocs de 15 anys més com a màxim dues vegades més, sent molt optimistes.
Potser, doncs, ha arribat el moment de fer-se preguntes poderoses i de reflexió, i prendre consciència de qui som i què caram hem vingut a fer aquí o què ens agradaria de veritat fer, si no volem passar sense cap sentit per aquest espai/temps limitat que ens ha estat regalat. Com deia Henry David Thoreau en un dels seus poemes, Walden o la vida en els boscos: "Volia viure intensament i extraure tot el suc a la vida per a no descobrir en l'hora de la meva mort que no havia viscut".
El que ens hem de proposar i comprometre amb nosaltres mateixos és a renunciar a l'anestesia, connectar-nos amb el que de veritat som i canviar la utilització del temps condicional pel temps present. I el que de veritat SOM, la nostra essència, el nostre SER cal no confondre'l amb l'EGO que és el fals JO que la nostra ment ha fabricat. Si creiem que som la nostra ment, l'EGO dirigirà sempre la nostra vida.
Tots tenim lluites internes que ens bloquegen, allò amb el que no podem estar però que malgrat tot segueix allí i governa les nostres vides. Si som sincers amb nosaltres mateixos, trobarem més d'una zona fosca dins nostre i un exèrcit de mecanismes de defensa de gran resistència. Tots som ÚNICS i irrepetibles com a sers humans. Tanmateix, creiem que som tan diferents, …, però som tan iguals, tan vulnerables, tan insegurs, tan infidels, tan enamoradissos, tan egocèntrics, tan necessitats d'afecte, tendresa, amor, sexe, dependència/independència, llibertat, espai propi, reconeixement, i tan necessitats que ens valorin i estimin tal com som… Això ens ha de servir per desdramatitzar, perdonar-nos i perdonar tots aquests sentiments tan humans i tan autèntics, i acceptar que els errors i els fracassos per nombrosos i importants que siguin formen part de l'aprenentatge del viure. Aprendre amb humilitat.
El dolor, com més s'evita, més gran i resistent es fa. No se'n va, continua sempre dins fins que no ens decidim a intervenir, amb determinació i valentia, en resum, fins que assumim que hem de passar pel tub. És incòmode explorar la foscor i remou emocions fortes, però val la pena experimentar i sentir, per poder aprendre i descobrir com eliminar-lo, si amb una intervenció radical (tot o res), o amb un tractament més gradual i lent. La ment sempre tracta de negar l'ara i d'escapolir-se d'ell, Quan més ens identifiquem amb la ment, més patim, i dit de forma contrària, quant més capaços som de valorar i acceptar l'ara, més lliures estem del dolor i el patiment, més lliures de la ment egotista.
Tanquem ferides obertes, dissolguem les pedres que tinguem al ronyó, i no parlem tant de teoria dels sentiments i sentim de veritat, connectem amb nosaltres mateixos, ara, sense més dilació, no demà ni més endavant, ja!!
Si ho fem, aconseguirem no sols dissoldre el dolor i el patiment sinó dissoldre l'EGO, i potser arribarem a la mateixa conclusió que la psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross que deia: "No necessitem res especial per a viure: és suficient amb SER el més brillantment UN MATEIX que sigui possible. Això és suficient". No ens limitem a EXISTIR, VISQUEM!! I si pot ser, a tope!!

Per Jaume Abad, dins el blog: Carpe Diem (www.coachingcarpediem.com)

Entrevista:

"Els pensaments ja no em controlen"

Per **Alberto D. Fraile Oliver**

És possible fer callar la pesada veu que parla sense parar des de la nostra ment? Qui és aquesta veu? És possible anar més enllà del pensament? Aquestes preguntes se les va fer Eckhart Tolle durant un temps. El soroll de la seva ment va anar augmentant fins que, enmig de l'angoixa i l'ansietat, la seva ment es va col·lapsar. La veu mental va callar i els seus pensaments van deixar de fer-lo patir. Els espais de silenci entre pensaments van augmentar i la pau i la quietud es van instal·lar en la seva vida.

Tot d'una, com una fogonada, va aconseguir l'estat que els monjos zen persegueixen durant dècades en els monestirs i molt pocs aconsegueixen. Arran d'aquesta experiència va abandonar el seu lloc d'investigador a la Universitat de Cambridge i es va dedicar a impartir seminaris pel món, parlant de la importància de fer-nos amos dels nostres pensaments, que ens han posseït, i de viure el moment present, perquè és l'únic que existeix. En persona transmet autenticitat i les seves xerrades són un viatge fins al moment present, aquest lloc que s'allotja entre dos pensaments.

Els seus llibres, ***El poder de l'Ara*** i ***Un món nou, ara***, són un resum dels ensenyaments d'aquest mestre espiritual contemporani.

Ens vam trobar amb Tolle a Barcelona i aquesta va ser la conversa que vam tenir.

Has fet una descripció molt encertada de l'ego. Com vas aconseguir aquesta claredat?
Tot va començar una nit quan vaig experimentar una mena de transformació de la consciència. L'endemà em vaig trobar de sobte en un estat de pau interior que després ja mai m'ha deixat. Des de llavors, sempre he tingut en el fons un estat de pau. Abans havia viscut en estats de depressió i d'ansietat, i quan em va passar aquella transformació, no ho entenia, no tenia ni idea del que m'havia passat, només sabia que jo estava en estat de pau. Vaig trigar alguns anys a comprendre gradualment el que m'havia passat. Vaig començar a llegir llibres espirituals, textos antics i alguns textos nous, estava buscant comparar el que m'havia passat a mi amb el que deien aquests llibres. Una cosa estranya em passava cada vegada que obria un llibre espiritual hindú o cristià, immediatament entenia l'essència. Els textos i converses amb els mestres espirituals, monjos budistes, ioguis ... em van explicar el que m'havia passat. Dos anys després de la transformació estava en un monestir parlant amb un monjo budista zen i em va dir que l'essencial del zen consisteix a anar més enllà del pensament. Llavors em vaig adonar que això m'havia passat a mi perquè després d'aquella nit, els meus processos mentals s'havien reduït aproximadament un 80% del que havien estat abans. Hi havia molts espais sense pensaments al meu cap, no inconscients sinó molt conscients, però sense procés mental. L'estat de pau ja havia estat allà sempre però estava cobert amb el soroll mental continu i gradualment vaig començar a entendre quina és l'essència de la transformació espiritual. Tots els mestres parlen de la mateixa cosa; utilitzen paraules diferents però en el fons tots apunten cap al mateix estat. Després el vaig reconèixer també en els evangelis de Jesús en algunes coses que ell va dir. Jo sabia que darrere d'aquelles paraules hi havia algú que també ho sabia.

Com va sorgir el llibre *El poder de l'ara*?
Després de la transformació, gent que jo trobava al carrer o per casualitat van començar a fer-me preguntes. Moltes vegades jo no sabia la resposta fins que l'escoltava sortint de la meva boca. Això va ser el principi d'aquest ensenyament espiritual que es va desenvolupar d'una manera molt informal. Dos o tres anys després algú em va dir "mestre espiritual". Vaig quedar molt sorprès. De vegades m'apuntava les coses que jo havia dit, per enrecordar-me'n perquè jo, fins llavors, no sabia que ho sabia, i vaig fer servir aquestes notes uns anys més tard quan vaig escriure el llibre.

Vas tenir una experiència de despertar espiritual molt forta. Creus que a tothom li ha de passar així o es pot fer d'una altra manera?
Un canvi tan radical passa a molt poques persones. Per a gairebé tots, és un canvi gradual o és un procés que no s'assembla al que em va passar a mi. No sé perquè em va passar a mi però així és. Gairebé tots els que trobo passen per una transformació gradual.

Quan et preguntes: "per què m'ha passat a mi?", tens alguna intuïció de la resposta?
Jo sé que el patiment ha estat una part molt important del meu despertar. Sense el patiment emocional i mental, aquesta transformació no hagués passat. Això va ser fonamental. Però mai em faig la pregunta de perquè m'ha passat a mi. Ho veig d'una altra manera: no és que alguna cosa m'hagi passat a mi sinó que el meu 'jo' s'ha fet gairebé transparent, llavors alguna cosa que ha estat sempre més enllà del 'jo', un poder molt més gran, va començar a sorgir.

Ara que vens milions de llibres i dónes conferències davant grans audiències, suposo que molta gent et due idealitzar. Com ho portes això?
Són projeccions perquè ells pensen que jo sóc especial. Però tot el poder de l'ensenyament espiritual ve a través d'aquesta manera que sóc per la simple raó que jo sé que jo no sóc ningú especial. Molta gent identifica el poder de l'esperit que ve a través de la forma amb la forma, i és molt important no acceptar aquestes projeccions. Jo sóc molt conscient d'aquestes projeccions i no les accepto, penso que són il·lusions. En el moment que jo pensi que jo sóc molt especial, m'identificaria altra vegada amb un pensament condicionat. Jo sé que els ha passat a alguns mestres espirituals, el perill és més gran si vius en un 'ashram' envoltat de deixebles i mai tens contacte amb altres persones. Després d'alguns anys comences a creure que ets el que ells creuen que ets, ho he vist en algunes persones, i torna l'ego.

Parles d'anar més enllà del pensament. Per a persones que estem acostumades a estar gairebé sempre identificades amb el pensament, com podem imaginar aquest altre escenari que proposes?
No cal imaginar, gairebé tots són capaços d'experimentar encara que sigui per un moment molt petit el que significa estar sense pensament i al mateix temps ser plenament conscient. La majoria de la gent no s'adona que fins i tot en un dia normal, sempre hi ha intervals molt petits entre dos pensaments en alguns moments. Les persones que no tenen aquests intervals estan molt malaltes psicològicament, però si encara en la teva vida hi ha de tant en tant l'alegria de l'ésser o l'amor, la comprensió o la bellesa, si respons interiorment a alguna cosa que és bell, això significa que hi ha aquests intervals perquè és allà on sorgeixen. Els pensaments no poden reconèixer com de profunda és una cosa bella. L'amor o la compassió no vénen a través dels pensaments, vénen d'una dimensió més

profunda, i la gent que no té accés a aquesta dimensió mai experimenta la bellesa, l'amor, la compassió o una alegria més profunda de l'ésser. En aquesta civilització boja, hi ha persones que en la seva vida ja no tenen aquesta experiència de l'amor, de la bellesa, d'una pau interior de tant en tant, els falta tot això i en aquelles persones el soroll mental segueix, sense interrupcions.

¿Quin és el primer pas per fer callar la ment?
Prendre consciència que aquests espais existeixen en un dia normal. Estàs mirant un arbre o el cel, els núvols, i és un moment en què no hi ha cap pensament. Només la percepció i la consciència a través de la qual la percepció succeeix. Un espai. El primer pas consisteix en adonar-se que, sense fer res, alguns espais existeixen en la meva vida. Després es poden buscar aquests espais activament. Jo recomano fer coses que un fa normalment com rentar-se les mans, prendre un cafè, anar d'aquí a allà, entrar a l'escala, pujar a l'ascensor ... prenent consciència d'acte i del moment, sense fer-ne un mitjà per un fi sinó un fi en si mateix. Rentar-se les mans sentint l'aigua, el sabó, eixugar-se les mans ... Només la percepció i la consciència. Una altra cosa que també recomano és quan entris al teu cotxe, tanquis la porta i et quedis uns trenta segons sense fer res, sentint el cos, la vida dins del cos. No és molt, 30 segons, però molts d'aquests moments en un dia inicien un canvi. Aquests petits moments en què no pensem sinó que estem conscients sense pensar. És més important tenir molts moments petits durant el dia que fer una meditació de mitja hora cada dia i després passar-se el dia sense tenir espais. Llavors comença un canvi, sorgeix la consciència no condicionada, la consciència pura. La resta, els pensaments, són una forma de consciència condicionada pel passat. Gairebé tota la gent està atrapada en un sentit del 'jo' que depèn dels pensaments condicionats i una imatge mental que té de "qui sóc", és a dir, una identitat que depèn dels pensaments. Això vol dir moure's per la superfície de la vida sense anar mai més profundament. Una vida d'aquesta manera es fa molt insatisfactòria, sempre hi ha sofriment. Si la teva vida es desenvolupa només en la superfície de l'ésser, que és quan t'identifiques sempre amb els pensaments, llavors li falta la profunditat i pateixes.

Si no sóc els pensaments, qui sóc jo?
No ets els pensaments, ets l'espai des del qual sorgeixen els pensaments. I què és aquest espai? És la consciència mateixa. La consciència que no té forma. Tota la resta en la vida té forma. En essència, som aquesta consciència sense forma que està darrere dels pensaments. Però per experimentar-ho cal una experiència de quietud interior. Si jo tinc només un moment al dia de quietud interior que em dóna un gust del que és, ja entenc el que és la consciència no condicionada, més enllà del pensament. Una persona que no té aquest moment, ni tan sols un moment, no pot entendre mai de què estem parlant ara. No ho entendria.

Com és un dia ordinari en la teva vida?
Molt simple. Jo penso relativament poc. En la vida diària, si estic amb una persona, l'escolto fins que les paraules sorgeixin, o si estic al carrer comprant també tinc pocs pensaments i reaccions. Les situacions són com són. La vida és molt simple. Molt poques vegades penso en el passat i l'atenció està en la simplicitat. El moment present sempre és bastant simple perquè és només això. La consciència està en la simplicitat del moment present. Hi ha pau fins i tot si alguna cosa no va bé. No porto a sobre una identitat. Per exemple, en l'ensenyament espiritual, la gent em crida mestre espiritual i ells pensen que és la meva identitat però jo ho veig simplement com una funció. Quan estic amb un grup de persones i estic parlant, llavors sóc el mestre espiritual, però en el moment en què surto de la sala deixo de ser el mestre espiritual immediatament i només hi ha una consciència oberta que no porta una imatge de qui sóc. Perquè cada imatge que t'emportes et portarà al sofriment. Vaig pel carrer sense ser ningú en particular, simplement un espai conscient. Passeges no com una persona sinó com un espai conscient, o estàs prenent un cafè no com una persona, pensant en la teva història personal, simplement com un espai conscient, sense portar les constants definicions de qui sóc o parlant-me de la meva vida amb aquesta veu interior que m'explica coses de la meva vida: "no estic content amb la meva vida" o coses així que són contes, pensaments. (rialles) Aquestes complicacions, afortunadament, no les tinc. (rialles)

És curiós que el teu nom, Eckhart, sigui el mateix que el d'un místic alemany de l'Edat Mitjana anomenat Meister Eckhart ¿Coincidència?
El nom que em van posar en néixer no era Eckhart. Durant un temps somiava amb uns llibres. Sabia que jo havia escrit aquests llibres, però quan els mirava tenien escrits a la portada el nom de Eckhart però tot i això sabia que jo havia escrit aquests llibres. Uns dies més tard estava caminant pel carrer, i un amic em va saludar i em va cridar Eckhart, llavors em va dir, no sé, és la paraula que m'ha sortit de la boca. Això va succeir en l'època de la meva transformació espiritual, i el meu nom antic ja no tenia vida. Va ser el senyal que era el temps de canviar, la vida em va donar aquestes dues senyals per fer-ho.

LA SESSIÓ SERÀ CONDUÏDA PER SERGI PÉREZ ROSÉS.

Apunt biogràfic:
Neix a Vic l'any 1971. Està casat i és pare de l'Ariadna.

Formació acadèmica: Llicenciat en Ciències Econòmiques, estudis de Filosofia (fins a 3r de carrera), Naturòpata (estudis realitzats a l'escola de teràpies naturals de Navarra) i Homeòpata (estudis realitzats al Heilpraktiker Institut de Barcelona).

Ocupació actual i experiència: Direcció de l'Associació Cultural **El Centre de Meditació** (de la qual n'és el fundador), un centre ubicat a Vic on s'hi imparteixen, des del 2003, cursos d'auto-coneixement. Actualment, el Centre, on hi imparteix classes diàriament, compta amb més de 300 alumnes. Paral·lelament, té una consulta de medicina natural a la mateixa ciutat de Vic. També és el director d'un programa de televisió que s'emet a bona part del territori català a través de la xarxa Tdi de televisions locals, titulat '*Invitació a Viure*', en el que es fan entrevistes a persones relacionades amb el món de la filosofia, l'auto-coneixement i la salut. També imparteix conferències i participa en congressos sobre temes relacionats amb l'auto-coneixement. Per últim, forma part de l'equip directiu de la primera escola basada en la pedagogia Waldorf que hi ha a la comarca d'Osona.

Obres editades: ***Zigong: El legado del Maestro.*** Sevilla: Puentes de papel, 2003. Se'n van fer 1.000 còpies (totes venudes).

BIBLIOTECA BAC DE RODA.

C. d'en Bac de Roda, 1 bis.
08510. Roda de Ter.
Tel.: 938540077.
A/e: b.rodadeter.br@diba.cat
Web: www.rodadeter.cat/biblioteca

BIBLIOTECA
BAC DE RODA

© Biblioteca Bac de Roda, 2011