An
ECKHART TOLLE
Edition

STEVE TAYLOR

CENTRUL CALMULUI

Reflecții și meditații pentru trezirea spirituală

Introducere

Natura și forța credințelor, precum și gradul de identificare cu acestea dau măsura religiozității noastre. Spiritualitatea fiecăruia depinde de cât este de prezent în viața de zi cu zi, cu alte cuvinte, de starea de conștientizare. Esența spiritualității este prezența, o stare de conștientizare care transcende gândirea. În spatele gândurilor și al emoțiilor, dar și între ele, există un spațiu. Atunci când conștientizați acest spațiu, sunteți prezenți și înțelegeți că istoria personală, care constă în gânduri, nu este identitatea voastră reală și nici esența a ceea ce sunteți cu adevărat. Ce este acest spațiu, conștientizarea interioară? Este liniștea, este centrul calmului. Este conștientizarea pură, acel EU SUNT transcendent care capătă conștiință de sine. Buddha numea acest lucru *sunyata*, vidul. Este „Împărăția Cerurilor" despre care vorbea Hristos, este ceea ce se află în interiorul nostru, aici și acum. Pe măsură ce această prezență se înalță în interiorul nostru, centrul calmului se manifestă în diverse moduri: pace interioară, empatie, o revărsare de sentimente binevoitoare față de celelalte ființe umane, creativitate, un sentiment intens al existenței, libertate față de gândirea disfuncțională și compulsivă, o apreciere profundă a momentului, a prezentului. Toate aceste schimbări, laolaltă cu multe altele, modifică enorm

calitatea vieții noastre. Sentimentul de prezență poate totodată să dea aripi și să inspire cuvântul scris și vorbit. Toate învățăturile cu adevărat spirituale folosesc cuvinte îndreptate către acea dimensiune transcendentă a conștientizării, care este sentimentul prezenței. Pe căi misterioase, cuvintele care se nasc din sentimentul prezenței sunt impregnate cu o anumită forță care transcende valoarea pur informativă și reflectă prezența. Forța aceasta poate trezi sau poate da mai multă profunzime prezenței în acele persoane care le ascultă sau le citesc. Toate cărțile spirituale dispun de această putere. Putem și chiar vom dori să ne întoarcem la ele și să le recitim de mai multe ori, deoarece în timpul lecturii se produce o anumită schimbare a stării de conștientizare. Intrăm în starea de prezență.

Centrul calmului este una dintre aceste cărți rare. Aparține genului liric, poeziei, care a fost recunoscută încă din vechime drept cel mai potrivit mediu pentru exprimarea și transmiterea adevărurilor spirituale. Despre multe dintre textele sacre străvechi se poate spune că se află la granița dintre poezie și proză. Upanișadele, Bhagavad-Gita, Dhammapada și Tao Te Ching au, toate, o natură poetică. În aceste texte, sensurile, imaginile, sunetele și ritmul interacționează pentru a crea un întreg armonios a cărui forță transformatoare completă se activează în conștiința cititorului sau ascultătorului. Trebuie să-i amintim, apoi, pe marii poeți mistici ai sufismului, precum Hafez, Rumi, Kabir și Attar; precum și pe poeții budiști Basho și Milarepa.

Tradiția creștină are, la rândul său, mari poeți mistici, printre care Sf. Ioan al Crucii, Angelus Silesius și, desigur, Meister Eckhart, ale căror scrieri, datorită folosirii magistrale a imaginilor și a metaforelor, ar putea fi descrise drept

poetice. În epoca actuală, dimensiunea spirituală apare în lucrările multor poeți, ca de exemplu Wordsworth, Whitman, Rilke și mulți alții.

Centrul calmului al lui Steve Taylor este o întruchipare a tradiției străvechi a discursului poetic spiritual. Tema predominantă a aproape tuturor acestor poeme o reprezintă starea de conștientizare a cititorului. Dacă vă deschideți în fața acestei forțe transformatoare și citiți atent și fără grabă, veți descoperi că fiecare dintre poeme își va exercita forța magică asupra voastră și va aduce o schimbare subtilă, dar clară, în starea de conștientizare. Vă va elibera de zgomotul de fond al gândirii compulsive a minții, pentru a vă înălța către acea nemișcare interioară alertă care este prezența. Vă va trezi la dimensiunea spirituală. Și vă va face plăcere să recitiți aceste poeme, deoarece efectul lor cumulat are potențialul de a vă schimba viața. Vă recomand să păstrați un exemplar al cărții pe noptieră și un altul la serviciu, pentru a vă bucura de sprijin spiritual atunci când faceți o pauză, oricât de scurtă. Citirea fiecărui poem poate deveni o mică meditație și, adesea, un singur poem va fi suficient în momentul respectiv. Am citit câteva dintre poemele lui Steve Taylor participanților la exerciții de reculegere spirituală și acestea au fost primite cu entuziasm. V-aș sugera să împărtășiți din când în când poemele preferate cu partenerul, soțul, soția, membrii familiei sau prietenii. Toată lumea va beneficia de pe urma acestei experiențe, iar calitatea relației dintre voi se va îmbunătăți. Totuși, e bine să vă asigurați că cealaltă persoană are o atitudine deschisă și receptivă, pentru au nu le risipi pe o persoană care nu dispune de un grad de conștientizare suficient de profund pentru a le aprecia. Permiteți-mi să fiu primul

care vă oferă o lectură spirituală prin intermediul acestui mic citat dintr-un poem.

Atunci când ești singur în întuneric,
Aș vrea să-ți pot arăta
Lumina uluitoare
A propriei tale ființe![1]

Această nestemată pare să-și găsească bine locul în paginile cărții pe care o veți citi, deși a fost scrisă cu peste șase sute de ani în urmă de către marele poet persan sufist Hafez, cel care a fost supranumit „Limba tainei", ceea ce demonstrează că, atunci când cuvintele emană din prezență, devin nemuritoare.

Eckhart Tolle,
autorul volumelor *Puterea prezentului* și *Un pământ nou*

1. Hafez, „My Brilliant Image", *I Heard God Laughing: Poems of Hope and Joy*, trad. de Daniel Ladinsky (New York: Penguin, 2006), p. 7.

BOOKZONE

Singurul loc

Când viitorul e doar spaimă,
iar din trecut răzbesc numai regrete,
ce alt refugiu să mai cauți, nu ai prezentul?

Chinuit de un vârtej de gânduri
ce dau năvală peste hotarele lucidității,
prezentul este centrul calmului, în care odihnă poți găsi.

Și încet, pe când poposești aici,
gânduri sâcâitoare și temeri se dizolvă
asemeni umbrelor ce se micșorează în lumina soarelui de amiază,
până când nu mai ai nevoie de niciun adăpost.

Prezentul este singurul loc în care
gândurile nu creează durere.

Prezentul este singurul loc.

BOOKZONE

Provocarea

Cum vrei să afli cât ești de puternic
înainte să-ți încerci forțele?

Cum vrei să știi cât de adânc te-ai cufundat
dacă tumultul nu te-ajunge
forțându-te să te scufunzi?

Cum vrei să știi ce doarme-n tine
până când ființa ta întreagă nu-i silită
să-și vină-n fire?

Apoi, te vei întoarce înlăuntrul să-ți aduni forțele,
rezerve neatinse de forță și talent,
și asemeni unui soare, uimit de propria-i strălucire, vei răsări
mai puternic decât ai fi crezut vreodată,
mai profund decât ai fi visat.

BOOKZONE

Cuprins

Mulțumiri / 7

Introducere / 9

Singurul loc / 13
Provocarea / 14
Insatisfacția divină (Deschiderea) / 15
Să devii una cu cerul / 17
Glasul care îți murmură în minte / 18
Esența / 20
Secretele / 22
Povestea / 23
Alchimia atenției / 25
Învățătorul spiritual / 26
Șocul / 28
Lumina (feluritelor făclii) / 30
Masca / 31
Când întrevezi probleme în viitor / 33
Lupta / 34
Presiunea acțiunii / 36
Căderea / 38
Marea / 39
Spațiul / 40
Zâmbetul / 41
Nu ai nevoie / 42

BOOKZONE

O clipă fără niciun gând / 44
Nu trebuie să gândești / 46
E timpul să nu mai lupți / 48
Când te pierzi / 50
Noaptea e vie / 52
Sălbăticia / 53
Lumina palidă / 55
Fortăreața / 56
Sufletul primordial / 57
Aceeași esență / 59
Moartea, străin misterios / 60
Marele dictator / 62
Dulcele balans al morții
(pentru Ian Smith) / 64
Descătușarea / 66
Copacii / 67
Sunt etern recunoscător / 68
Sunt dintre cei liberi (pentru strămoșii mei) / 70
Jocul / 72
Te poți mulțumi cu nimic? / 74
Centrul / 76
Lumea renaște / 78
Începutul universului / 79
Copacii (2) / 81
Neliniștea / 83
Sensul / 85
Bizareria / 87
Forța / 89
Paradoxul perfect / 90
Sfârșitul succesului / 91
Sfârșitul dorinței / 92
Simte gustul lumii și al vieții / 94
Proiectul / 96
Înapoi acasă / 98
Esența / 99

Indicele primelor versuri din poeme / 101