

Anbefaling af bog:

Eckhart Tolle: "Lev i nuets kraft"

Jeg skal ikke lægge skjul på, at Eckhart Tolle for mig er en af tidens vigtigste stemmer. Hvad enten jeg læser hans bøger eller lytter til hans foredrag på CD, så hjælper han mig ind til det, som er væsentligt og essentielt. Ikke fordi han siger noget nyt eller anviser ti trin til succes, men netop fordi han pointerer, at vi ikke skal have tilført noget nyt, og at vi ikke skal vente på noget mere, som kan komme og redde os. Ved at acceptere øjeblikket som det er, kan vi være i en dyb ro og være i os selv, som er uafhængig af de op- og nedture, som det ydre liv uundgåeligt medfører.

"Lev i nuets kraft" er en meget fin bog, som kort fortæller om de vildveje, som sindet hurtigt kan bringe os ind. Bogen anviser nogle enkle og i positiv forstand simple øvelser til, hvordan vi kan frigøre os fra egoets magt og vane og finde ind til vores sande selv.

Bogen kan på det varmeste anbefales som meditativ læsning. Læs den gerne langsomt, et par sider en gang imellem og giv dig tid til at fordøje indtrykkene.

Lad mig slutte med et citat fra bogen side. 119-120: "Det er hovedsagelig kvaliteten af din bevidsthed i dette øjeblik, der bestemmer, hvilken slags fremtid du oplever, så at overgive dig er det vigtigste, du kan gøre for at skabe positive forandringer. Enhver handling, du foretager, er sekundære. Ingen virkelig positiv handling kan komme fra en ikke-overgivet bevidsthedstilstand. For nogle mennesker har ordet overgivelse måske negative associationer, der indebærer nederlag, opgivelse, ikke at leve op til livets udfordringer, at være sløv osv. Men sand overgivelse er noget helt andet. Det betyder ikke, at man passivt skal finde sig i enhver situation, man er i, og ikke gøre noget ved den. Det betyder heller ikke, at man skal ophøre med at lægge planer eller tager initiativ til positive handlinger. Overgivelse er den enkle, men dybe visdom at give efter for livets strøm i stedet for at gøre modstand mod den. Det eneste sted, du kan opleve livets strøm, er i Nuet, så at overgive sig er at acceptere Nuet ubetinget, uden forbehold. Det er at give slip på den indre modstand mod det, der er. Indre modstand er at sige "nej" til det, der er gennem mentale vurderinger og følelsesmæssige negativitet. Det bliver særlig tydeligt, når tingene "går galt", hvilket betyder, at der er en kløft mellem sindets krav eller faste forventninger og det, der er. Det er smertekløften. Hvis du har levet længe nok, ved du, at tingene "går galt" temmelig ofte. Det er præcis på de tidspunkter, du må praktisere overgivelse, hvis du ønsker at fjerne smerten og sorgen fra dit liv. Accept af det, der er, frigør dig straks fra din identifikation med sindet og genskaber dermed kontakten til Væren. Modstanden er sindet."

Du kan også læse mere om Eckhart på hans hjemmeside www.eckhartolle.com

