

Barbora Čaputová
Referencia literárneho diela
Literárne dielo **Sila prítomného okamihu**
Autor: Eckhart Tolle
Prekladateľ: Katarína Pániková
Rok vydania: 2010
Vydavateľ: Eastone Books, edícia esprit
Celkový počet strán: 200
ISBN: 978-80-8109-113-1
Literárny druh: svojpomocné knihy

Terapeutické ciele: nadobudnutie povedomia o prítomnom okamihu, kultivácia všímavosti, vystúpenie z bolesti, z úzkosti, z depresie, z bezmocnosti, z hnevu a pod.; kniha je určená každému, kto trpí

Odporúčaná veková skupina: 16+

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela a možnosti odbornej pedagogickej/terapeutickej praxe:

Eckhart Tolle je súčasný predstaviteľ vedomého rozvoja bez náboženstva, ktorý vystaval svoje učenie na základe vlastnej mystickej skúsenosti a z nej prameniaceho porozumenia. Toto porozumenie neskôr prehlboval štúdiom náboženských textov, z ktorých spomína hlavne *Nový zákon*, *Bhagavadghíta* a *Tao Te Ťing*. Takisto bol ovplyvnený učením Jidu Krišnamurtiho či Ramana Maharšim. Vstupoval do dialógu aj so žijúcimi duchovnými učiteľmi ako sú napr. Adžán Sumedhó a Barry Long.

Eckhart Tolle až do svojich 29. rokov žil v ohromnej úzkosti, depresii, prežíval pocity hrôzy a cítil, že už nevládze žiť. Jedného dňa, keď premietal nad myšlienkou, že už nedokáže existovať sám so sebou, ho napadlo, aká je táto myšlienka zvláštna. Začal si klásť otázku: „Som jeden alebo dvaja?“ Z toho vyplýva, že ak sú dvaja, tak len jeden z nich je skutočný. Táto myšlienka ho tak ohromila, že sa mu celkom zastavila myseľ a začal sa prepadávať do pocitu veľkého strachu. Niečo mu hovorilo, aby neodporoval, aj keď začal pociťovať veľkú prázdnotu. Na druhý deň sa však zobudil do absolútne odlišnej reality a odvtedy zažíval niekoľko mesiacov pocity pokoja a blaženosti.

Jeho kniha *Sila prítomného okamihu* sa sústreďí predovšetkým na definovanie a pomenovanie stavov mysle, hovorí o príčinách ľudského utrpenia, ktoré pramení na individuálnej úrovni predovšetkým z identifikácie s egom a na úrovni kolektívnej z identifikácie s formou. Do popredia dáva praktické návody všímavosti a spočínutia v prítomnosti, pričom pracuje s transformačnými technikami ako je napr. vnútorné pozorovanie myšlienok a emócií, spolupráca s prítomným okamihom, ostražitosť v nestotožňovaní sa s vlastnou bolesťou z minulosti a pod. Korene negativity a všetkej bolesti nachádza v lineárnom ponímaní času. Oslobodenie je možné vďaka skvalitneniu nášho vedomia v prítomnosti, pretože naše vedomie v súčasnosti určuje našu budúcnosť a jediné miesto, kde je možné ovplyvniť/rozpustiť našu minulosť, je prítomný okamih.

Tolleho kniha má filozofický obsah, ktorý nápadne pripomína filozofie východu, pričom vlastné prebudenie/osvietenie, ktoré opisuje, je totožné s príkladmi mystickej smrti, ktoré zaznamenali šamani či duchovní sprievodcovia z rôznych duchovných tradícií a rôznych dôb. Jeho prístup k sprostredkovaniu svojpomoci duševne, ale aj fyzicky trpiacim ľuďom je výnimočne praktický a logický. Zameriava sa na prácu s mysľou, pričom ustavične upriamuje pozornosť k prítomnému okamihu a posilňovaniu vedomia prítomnosti cez konkrétne praktické činnosti, ktoré sú vykonateľné

v akejkolvek bežnej životnej situácii. Mnohé jeho metodiky všímavosti môžeme vnímať ako vysoko účinné, keďže dnes už vieme, že sú súčasťou napr. aj procesov mindfulness psychológie a vieme, že majú dokázateľnú účinnosť v redukcii stresu, úzkosti a depresie, ale aj v posilňovaní kognitívnych procesov mozgu, či v regulácii emócií.

Sila prítomného okamihu je praktický manuál všímavosti, ktorý dostupným spôsobom sprostredkováva účinné techniky pre zvládanie ľudského utrpenia, nech to už pre konkrétneho človeka znamená čokoľvek. A aj keď je to kniha s mentálno-spirituálnym presahom a autor často používa na ilustráciu príklady z už spomínaných náboženských zdrojov, jeho vyjadrovanie v tejto oblasti je nenásilné. Kniha sa tak stáva dostupnou širokej súčasnej verejnosti a zároveň nadčasovým zdrojom praktického sprievodcu práce s myslou.

Použitá literatúra:

Dojčár, Martin. 2017. „Spiritualita bez náboženstva? Mystika Eckharta Tolleho“. *Theologická revue* 88 (4) s. 452 – 458.

Dojčár, Martin. 2018. „Mystical Death in the Life and Teachings of Eckhart Tolle“. *European Journal of Science and Theology* 14 (3) s. 27 – 35.

Neprešlo jazykovou úpravou!

Kartu odporúčaného diela podľa uvedeného literárneho zdroja vytvorila:

Čaputová, Barbora, Spojená škola, Bratislava

Dátum poslednej aktualizácie: 25. júl 2023

Odporúčaný spôsob citácie:

Čaputová, Barbora. 2023. Sila prítomného okamihu - referencia literárneho diela. In Kotrbová, Kvetoslava a kol. 2023. Biblioterapia.sk. Pomocné materiály pre odborníkov s terapeutickým vzdelaním a študentov pripravujúcich sa na výkon pomáhajúcich profesií. Učebné texty (c) PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z., Bratislava, 2023. 429 s. ISBN 978-80-974667-0-1

Príspevok vznikol vďaka podpore z programu Európskej únie Erasmus+, Kľúčová akcia 2 – Spolupráca medzi organizáciami a inštitúciami, KA210 -Malé partnerstvá pre spoluprácu v oblasti vzdelávania a prípravy. Názov projektu „Prototyp on-line učebnej pomôcky pre biblioterapiu“, číslo projektu 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483. Reprezentuje názor autora a Európska komisia ani autor nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v ňom obsiahnutých.