# moc přítomného okamžiku

by eckhart tolle · Language: CS

Summary by booksummaryai.com — https://booksummaryai.com/country/cs/moc-p-tomn-ho-okam-iku

## Overview

Kniha „Moc přítomného okamžiku“ od Eckharta Tolleho je průvodcem k duchovnímu probuzení a nalezení vnitřního klidu skrze život v přítomném okamžiku. Tolle tvrdí, že většina lidského utrpení pramení z identifikace s naší myslí a jejím neustálým kolísáním mezi minulostí a budoucností. Tato identifikace vytváří ego, iluzorní pocit já, který je zdrojem strachu, úzkosti a nespokojenosti. Autor vyzývá čtenáře, aby se vymanili z nadvlády mysli a naučili se žít plně v „teď“, jediném čase, který skutečně existuje.

Kniha detailně popisuje, jak pozorovat své myšlenky a emoce bez posuzování, čímž se oslabuje moc ega a otevírá se prostor pro hlubší vědomí. Tolle představuje koncept „bolestného těla“ – nahromaděné emoční bolesti z minulosti – a ukazuje, jak jej rozpoznat a rozpustit skrze vědomou přítomnost. Cílem je dosáhnout stavu vnitřního míru, radosti a osvícení, které není závislé na vnějších okolnostech. Kniha je považována za jeden z nejvlivnějších duchovních textů moderní doby a nabízí praktické cesty k transformaci vědomí a prožití plnějšího života.

## Key Takeaways

- Uvědomte si, že jediný skutečný čas je přítomný okamžik; minulost je pryč a budoucnost ještě nenastala.
- Pozorujte své myšlenky a emoce bez posuzování, abyste se vymanili z identifikace s myslí a oslabili ego.
- Přijměte plně to, co je, a vzdejte se odporu vůči přítomné realitě, což je klíčem k vnitřnímu míru.
- Spojte se se svým vnitřním tělem skrze pocity, abyste se ukotvili v přítomnosti a získali přístup k hlubšímu vědomí.
- Rozpoznejte a rozpusťte své „bolestné tělo“ tím, že si uvědomíte jeho přítomnost a nebudete se s ním identifikovat.
- Praktikujte ticho a prostor ve svém životě, abyste si uvědomili neprojevenou dimenzi bytí.
- Vědomě vstupujte do vztahů, abyste je proměnili v duchovní praxi a překonali egoistické vzorce.
- Najděte radost a klid v bytí, nikoli v neustálém usilování o něco v budoucnosti.

## Chapter Summaries

**Největší překážka k osvícení: Vaše mysl**

Tato kapitola představuje základní myšlenku, že lidské utrpení pramení z identifikace s myslí a jejím neustálým proudem myšlenek. Eckhart Tolle vysvětluje, jak se ego, založené na minulosti a budoucnosti, stává překážkou k prožívání přítomného okamžiku. Představuje koncept „těla bolesti" jako akumulované emoční bolesti z minulosti, která se projevuje v současnosti. Zdůrazňuje, že klíčem k osvobození je uvědomění si, že nejste svou myslí, ale spíše pozorovatelem myšlenek. Kniha zde začíná rozhovorem mezi autorem a čtenářem, který klade otázky o podstatě utrpení a hledání vnitřního míru.

**Vědomí: Cesta ven z bolesti**

Tato část se zaměřuje na to, jak se vymanit z cyklu utrpení tím, že se staneme vědomými. Tolle učí, jak pozorovat své myšlenky a emoce bez posuzování, čímž se vytváří prostor mezi vámi a vaší myslí. Vysvětluje, že tělo bolesti se živí negativními emocemi a že vědomá přítomnost je jediný způsob, jak ho rozpustit. Místo boje s bolestí nebo jejího potlačování je třeba ji přijmout a pozorovat, čímž se její energie transformuje. Klíčem je být plně přítomen v každém okamžiku, což vede k hlubokému vnitřnímu klidu a osvobození od mentálního otroctví, které udržuje utrpení.

**Pohyb do hloubky přítomného okamžiku**

Tato kapitola zdůrazňuje absolutní důležitost přítomného okamžiku jako jediného místa, kde se život skutečně odehrává. Tolle vysvětluje, že minulost je jen vzpomínka a budoucnost je jen projekce mysli; obě existují pouze v přítomnosti. Vyzývá čtenáře, aby se vzdali psychologického času a plně se ponořili do „teď". Popisuje, jak se zbavit zvyku žít v očekávání nebo v lítosti, a místo toho se soustředit na to, co je právě teď. Uvádí praktické příklady, jak se ukotvit v přítomnosti, například skrze smyslové vnímání, a tím prožít plnost života.

**Strategie mysli, jak se vyhnout přítomnému okamžiku**

Zde Tolle odhaluje různé způsoby, jak se mysl snaží vyhnout přítomnému okamžiku, protože její existence závisí na čase. Popisuje, jak mysl vytváří problémy, starosti a úzkosti tím, že se neustále zabývá minulostí nebo budoucností. Jednou z hlavních strategií je „čekání" – neustálé odkládání života na budoucí okamžik, kdy se něco změní. Vysvětluje, že skutečný život se děje teď a že čekání je iluze, která brání prožívání plnosti života. Učí rozpoznávat tyto strategie a vědomě se z nich vymanit, aby se člověk mohl plně zapojit do přítomnosti.

**Stav přítomnosti**

Tato kapitola podrobněji popisuje, jaký je stav plné přítomnosti a jak se projevuje v každodenním životě. Tolle vysvětluje, že přítomnost není něco, co musíme získat, ale spíše něco, co už jsme, jen jsme to zapomněli. Popisuje pocity vnitřního klidu, radosti a lehkosti, které doprovázejí tento stav. Rozlišuje mezi „děláním" (doing) a „bytím" (being) a zdůrazňuje, že skutečná síla a efektivita pramení z bytí v přítomnosti. Učí, jak se stát pozorovatelem svých myšlenek a emocí, a tím se osvobodit od jejich nadvlády a prožít hlubokou vnitřní svobodu.

### Vnitřní tělo

Tolle v této části představuje koncept „vnitřního těla“ jako brány k hlubšímu vědomí. Vysvětluje, že naše tělo není jen fyzická schránka, ale živé energetické pole, které je neustále přítomné. Učí, jak se spojit s touto vnitřní energií tím, že se zaměříme na pocity uvnitř těla, například na brnění v rukou nebo pocit vitality. Tato praxe pomáhá ukotvit se v přítomnosti a odpojit se od neustálého toku myšlenek. Spojení s vnitřním tělem je považováno za přímou cestu k neprojevenému a k hlubokému pocitu míru a jednoty s celým bytím.

### Brány do neprojeveného

Tato kapitola zkoumá různé „brány“ nebo portály, které vedou k neprojevenému – k dimenzi čistého vědomí za formou. Tolle popisuje ticho, prostor, spánek a smrt jako takové brány. Vysvětluje, že ticho není jen absence zvuku, ale hluboká přítomnost, která umožňuje vnímat neprojevené. Podobně prostor není jen prázdnota, ale otevřenost, která umožňuje existenci všeho. Učí, jak se stát vědomým ticha a prostoru, a tím se spojit s hlubší dimenzí bytí, která přesahuje fyzickou realitu a přináší pocit nekonečnosti a klidu.

### Osvícené vztahy

Zde Tolle aplikuje principy přítomnosti na mezilidské vztahy. Vysvětluje, jak egoické vzorce a identifikace s myslí vytvářejí konflikty, drama a utrpení ve vztazích. Učí, jak se stát vědomým těchto vzorců a jak je rozpustit skrze přítomnost. Zdůrazňuje, že skutečná láska a hluboké spojení mohou vzniknout pouze tehdy, když se oba partneři osvobodí od svých egoických potřeb a jsou plně přítomni jeden pro druhého. Vztahy se pak stávají duchovní praxí, která urychluje duchovní růst a vede k hlubšímu porozumění a soucitu.

### Štěstí a neštěstí, které přesahují dobro a zlo

Tato kapitola se zabývá povahou štěstí a neštěstí a vysvětluje, že obojí jsou často výtvory mysli. Tolle učí, jak překročit dualitu dobra a zla, která je založena na posuzování mysli. Zdůrazňuje, že skutečný vnitřní mír a radost pramení z přijetí toho, co je, bez odporu. Vysvětluje, že štěstí závisí na vnějších podmínkách, zatímco hluboká radost a klid jsou vnitřní stavy, které jsou nezávislé na okolnostech. Klíčem je odevzdání se přítomnému okamžiku a přijetí všeho, co se děje, což vede k osvobození od mentálních konceptů.

### Význam odevzdání se

Poslední kapitola se podrobně věnuje konceptu odevzdání se (surrender). Tolle vysvětluje, že odevzdání se neznamená pasivitu nebo rezignaci, ale spíše hluboké přijetí toho, co je, bez vnitřního odporu. Je to akt vědomí, který rozpouští ego a jeho potřebu kontroly. Zdůrazňuje, že odevzdání se je obzvláště důležité v situacích utrpení nebo když nemáme kontrolu nad vnějšími okolnostmi. Odevzdání se vede k vnitřnímu míru a umožňuje, aby se v našem životě projevila vyšší inteligence, což je klíčové pro duchovní transformaci a nalezení skutečného smyslu.

## Themes

- Přítomný okamžik
- Rozpuštění ega
- Vědomí a bdělost
- Vnitřní klid
- Odevzdání se
- Osvobození od utrpení

## Frequently Asked Questions

**What is moc přítomného okamžiku about?**

Kniha „Moc přítomného okamžiku“ je o nalezení vnitřního klidu a štěstí skrze život v přítomném okamžiku. Eckhart Tolle učí, jak se vymanit z nadvlády mysli, která neustále přebývá v minulosti nebo budoucnosti, a jak se spojit s hlubším vědomím. Vysvětluje, jak rozpoznat a rozpustit ego a emoční bolest, aby člověk mohl žít plně a vědomě v „teď“.

**Is moc přítomného okamžiku worth reading?**

Ano, kniha je považována za jeden z nejvlivnějších duchovních textů moderní doby a je vysoce doporučována mnoha čtenáři i duchovními učiteli. Nabízí hluboké vhledy do lidské psychiky a praktické nástroje pro dosažení vnitřního míru a osvobození od utrpení. Její poselství je nadčasové a může zásadně změnit pohled na život a prožívání reality.

**Who should read moc přítomného okamžiku?**

Kniha je určena pro každého, kdo hledá hlubší smysl života, vnitřní klid a osvobození od úzkosti, stresu a neustálého přemýšlení. Je ideální pro ty, kteří se zajímají o duchovní rozvoj, mindfulness a osobní transformaci. Osloví lidi, kteří se cítí uvězněni ve svých myšlenkách a emocích a touží po autentičtějším a radostnějším prožívání existence.

**How long does it take to read moc přítomného okamžiku?**

Průměrný čtenář by knihu „Moc přítomného okamžiku“ mohl přečíst za přibližně 5 až 7 hodin. Nicméně, vzhledem k hloubce a transformační povaze obsahu, mnoho čtenářů doporučuje číst ji pomalu, s přestávkami na reflexi a praktikování uvedených cvičení. Může to trvat i několik týdnů, pokud se čtenář chce plně ponořit do jejích učení.

## Best Quotes

**“Jediný okamžik, který existuje, je teď.”**

Tato věta je základním kamenem Tolleho učení. Zdůrazňuje, že veškerá realita se odehrává v přítomnosti, a minulost i budoucnost jsou pouze mentální konstrukty, které nás odvádějí od skutečného života.

**“Vaše mysl je nástroj. Používejte ji, místo aby ona používala vás.”**

Tolle vysvětluje, že mysl má sloužit nám, nikoli naopak. Často jsme ovládáni svými myšlenkami a emocemi, což vede k utrpení. Učí nás, jak se od mysli odpoutat a stát se jejím pánem.

**“Největší překážkou k osvícení je identifikace s vaší myslí.”**

Tato myšlenka je klíčová pro pochopení, proč lidé trpí. Tolle tvrdí, že naše ztotožnění se s neustálým proudem myšlenek a emocí nám brání prožívat hlubší úroveň vědomí a vnitřní klid.

**“Bolestné tělo je energetické pole, které se skládá ze starých emocí.”**

Tolle představuje koncept "bolestného těla" jako akumulaci minulých emocionálních bolestí, které se aktivují a snaží se živit dalším utrpením. Pochopení a pozorování bolestného těla je krokem k jeho rozpuštění.

**“Přítomný okamžik je vaše brána k osvobození.”**

Tato věta shrnuje hlavní poselství knihy. Tolle učí, že jedině skrze plné prožívání a přijímání přítomného okamžiku můžeme uniknout z pasti mysli a dosáhnout vnitřní svobody a klidu.

**“Pozorujte myšlenku, aniž byste ji soudili.”**

Jedna z klíčových praktik, kterou Tolle doporučuje. Učí nás stát se pozorovatelem svých myšlenek a emocí, aniž bychom se do nich zaplétali nebo je hodnotili. Tím se oslabuje jejich moc nad námi.

**“Přijměte to, co je.”**

Tato jednoduchá, ale hluboká rada je základem pro vnitřní mír. Tolle vysvětluje, že odpor vůči realitě je zdrojem utrpení. Plné přijetí přítomného okamžiku, ať je jakýkoli, vede k osvobození.

**“Nejste vaše myšlenky.”**

Tolle zdůrazňuje, že naše pravé já není totožné s neustálým proudem myšlenek v naší hlavě. Učí nás oddělit se od mentálního šumu a uvědomit si hlubší úroveň vědomí, která je za myšlenkami.

**“Odpor je příčinou utrpení.”**

Tato věta vysvětluje, proč se cítíme špatně. Tolle tvrdí, že utrpení nevzniká z vnějších okolností, ale z našeho vnitřního odporu vůči nim. Přijetí toho, co je, ruší tento odpor.

**“Ticho je brána k bytí.”**

Tolle zdůrazňuje důležitost ticha, a to jak vnějšího, tak vnitřního. V tichu se můžeme spojit s hlubší úrovní našeho bytí, která je za myšlenkami a formami, a prožít vnitřní klid.

**“Všechno, co potřebujete, je uvnitř vás.”**

Tato myšlenka podtrhuje Tolleho učení o vnitřní plnosti. Učí, že štěstí a naplnění nemusíme hledat ve vnějším světě, ale že jsou přirozeně přítomné v našem bytí, když se spojíme s přítomným okamžikem.

## Questions & Answers

**O čem je kniha "Moc přítomného okamžiku"?**

Kniha "Moc přítomného okamžiku" je duchovní průvodce, který učí, jak žít plně v přítomném okamžiku. Eckhart Tolle vysvětluje, že většina lidského utrpení pramení z identifikace s myslí a neustálého ulpívání na minulosti nebo obav z budoucnosti. Nabízí praktické techniky a vhledy, jak se vymanit z tohoto cyklu a najít vnitřní klid a radost skrze vědomé bytí v "teď".

**Co Eckhart Tolle myslí pojmem "přítomný okamžik"?**

"Přítomný okamžik" pro Tolleho není jen časový bod, ale jediná realita, která skutečně existuje. Je to stav plného vědomí a bdělosti, kdy naše pozornost není rozptýlena myšlenkami na minulost nebo budoucnost. Je to brána k hlubšímu bytí, kde se nachází vnitřní klid, radost a spojení s univerzálním vědomím.

**Jak autor navrhuje vypořádat se s negativními emocemi?**

Tolle radí, abychom negativní emoce nepopírali ani nepotlačovali, ale abychom je plně přijali a pozorovali. Místo abychom se s nimi identifikovali, máme se stát tichým pozorovatelem. Tím, že emoci vědomě prožijeme, aniž bychom ji soudili nebo se jí bránili, se její energie rozpustí a ztratí nad námi moc.

**Co je "bolestné tělo" podle Eckharta Tolleho?**

Bolestné tělo je energetické pole v nás, které se skládá z nahromaděných starých emocionálních bolestí z minulosti – z dětství, traumat, kolektivního utrpení. Tolle vysvětluje, že se bolestné tělo periodicky aktivuje, aby se "nakrmilo" dalším utrpením. Klíčem je rozpoznat ho, pozorovat ho bez souzení a neidentifikovat se s ním, čímž se jeho moc oslabí.

**Proč je identifikace s myslí považována za problém?**

Tolle tvrdí, že identifikace s myslí – tedy přesvědčení, že jsme naše myšlenky a mentální procesy – je kořenem veškerého utrpení. Mysl je nástroj, ale když nás ovládá, vytváří neustálý proud starostí, soudů a odporu vůči realitě. To nám brání prožívat hlubší úroveň vědomí, vnitřní klid a radost, které jsou přirozeně přítomné v přítomném okamžiku.

**Jak lze praktikovat bytí v přítomnosti?**

Praxe bytí v přítomnosti zahrnuje několik kroků. Jedním je vědomé zaměření pozornosti na smyslové vjemy – dech, zvuky, pocity v těle. Dalším je pozorování myšlenek bez souzení a

neidentifikování se s nimi. Tolle také doporučuje "přijmout to, co je" – vzdát se odporu vůči realitě a plně prožít daný okamžik, ať je jakýkoli.

**Jaká je role "pozorovatele" v Tolleho učení?**

Role pozorovatele je klíčová. Tolle učí, že se máme stát vnitřním pozorovatelem svých myšlenek, emocí a vjemů, aniž bychom se s nimi identifikovali nebo je soudili. Tento "pozorovatel" je naše pravé vědomí, které je za myslí. Tím, že se od myšlenek oddělíme a pouze je pozorujeme, oslabujeme jejich moc a získáváme vnitřní svobodu.

**Jaký je rozdíl mezi "časem hodin" a "časem psychologickým"?**

"Čas hodin" je praktický aspekt času, který používáme pro plánování a organizaci. "Psychologický čas" je Tolleho termín pro mentální ulpívání na minulosti (výčitky, lítost) nebo budoucnosti (obavy, očekávání). Zatímco čas hodin je užitečný, psychologický čas je zdrojem utrpení, protože nás odvádí od plného prožívání přítomného okamžiku.

**Co Tolle říká o budoucnosti a minulosti?**

Tolle tvrdí, že minulost a budoucnost existují pouze jako myšlenky v naší mysli. Minulost je jen vzpomínka, budoucnost je jen představa. Skutečná realita se odehrává vždy "teď". Učí, že ulpívání na minulosti (výčitky, lítost) nebo neustálé starosti o budoucnost (úzkost, strach) nás odvádí od jediného okamžiku, který máme – přítomnosti – a je zdrojem utrpení.

**Jak souvisí přijetí s vnitřním klidem?**

Přijetí je pro Tolleho základem vnitřního klidu. Vysvětluje, že utrpení nevzniká z vnějších událostí, ale z našeho odporu vůči nim. Když plně přijmeme to, co je – ať už je to situace, emoce nebo myšlenka – bez souzení a odporu, rozpustíme vnitřní konflikt. Tím se otevřeme proudu života a zažijeme hluboký pocit vnitřního míru.

**Co je "osvícení" podle Tolleho?**

Osvícení podle Tolleho není dosažení nějakého mystického stavu, ale spíše přirozený stav jednoty s Bytím. Je to konec identifikace s myslí a bolestným tělem, a plné probuzení do přítomného okamžiku. Znamená to žít v trvalém stavu vnitřního klidu, radosti a hlubokého spojení se životem, bez vnitřního odporu vůči tomu, co je.

**Jaký je význam ticha v knize?**

Ticho je pro Tolleho bránou k Bytí a k hlubšímu vědomí. Učí, že za neustálým mentálním šumem mysli se nachází vnitřní ticho, které je zdrojem klidu a moudrosti. Vědomé vnímání vnějšího ticha nebo ticha mezi slovy může pomoci utišit mysl a spojit se s touto hlubší úrovní našeho bytí.

**Jak Tolle navrhuje překonat strach?**

Tolle vysvětluje, že strach je často produktem mysli, která se projektuje do budoucnosti a vytváří scénáře nebezpečí. K překonání strachu doporučuje vrátit se do přítomného okamžiku. Strach

nemůže existovat v plné přítomnosti, protože "teď" je vždy bezpečné. Pozorováním strachu bez identifikace a přijetím přítomnosti se strach rozpouští.

**Jaký je konečný cíl Tolleho učení?**

Konečným cílem Tolleho učení je pomoci čtenářům probudit se do hlubšího stavu vědomí, který nazývá Bytí. Jde o překonání utrpení způsobeného identifikací s myslí a psychologickým časem, a nalezení trvalého vnitřního klidu, radosti a smyslu v plném prožívání přítomného okamžiku. Cílem je žít život v souladu s vnitřní moudrostí.

**Spoiler: Co se stane, když člověk plně přijme přítomný okamžik?**

Spoiler: Když člověk plně přijme přítomný okamžik, dojde k hluboké transformaci vědomí. Osvobodí se od nadvlády mysli a bolestného těla. Zažije trvalý vnitřní klid, radost a pocit hlubokého spojení se vším, co je. Život se stane plynulejším, plným smyslu a bez zbytečného utrpení, protože odpor vůči realitě zmizí.