Zdaj!

Resnično tvoj
je samo ta trenutek

Eckhart Tolle
Zdaj! Resnično tvoj je samo ta trenutek
Vodnik za samouresničenje
Zbirka Primula

Naslov izvirnika
The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightment
Copyright © Eckhart Tolle, 1997
Preface to the paperback edition, copyright © 2004 by Eckhart Tolle
© za slovensko izdajo Založba Primus d. o. o., Brežice 2026

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Prevedel: Uroš Kalčič
Prevod avtorjevega predgovora: Kaja Regula
Uredila: Kaja Regula
Oblikovanje: Janja Baznik
Ilustracija na naslovnici: Iva Racman
Izdala in založila: Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si
Za založbo: Damjan Racman
Tisk: Primus digitalni tisk
Naklada: na zahtevo
Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2(035)

TOLLE, Eckhart
Zdaj! : resnično tvoj je samo ta trenutek : vodnik za samouresničenje / Eckhart Tolle ; prevedel Uroš Kalčič, [prevod avtorjevega predgovora Kaja Regula]. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Primula)

Prevod dela: The power of now
ISBN 978-961-7263-76-3
COBISS.SI-ID 293111299

ECKHART TOLLE

Zdaj!

Resnično tvoj je samo ta trenutek

Vodnik za samouresničenje

Prevedel Uroš Kalčič



PRIMUS
izbrane knjige

POHVALE KNJIGI

ZDAJ! RESNIČNO TVOJ JE SAMO TA TRENUTEK

»Z vsem srcem priporočam to globoko navdihujoče delo vsem današnjim iskalcem.«

Lama Surya Das, pisec dela *Kako prebuditi Budo v nas*

»Zdi se, da je to v tem trenutku za mnoge ljudi prav tista knjiga, ki jo potrebujejo. Napisana je kristalno jasno; besede zvenijo resnično. Izjemna knjiga, ki obeta, da bo ljudem resnično spremenila življenje.«

Tom Oakley, Banyen Books, Vancouver, Britanska Kolumbija

»Knjigo *Zdaj! Resnično tvoj je samo ta trenutek* mi je priporočil neki kupec. Prebral sem samo eno stran in takoj prepoznal resnico v njej. Ta knjiga je pravi dragulj, jasen in prodoren. V knjigarni East West je po priporočilih od ust do ust postala prava uspešnica.«

Norman Snitkin, sovodja knjigarne East West Bookshop v Seattlu

»Tolleju je uspelo dvoje: nauke učiteljev, kot sta Jezus in Buda, je strnil v razumljiv vodnik za doseganje duhovne zavesti, obenem pa je prepričljivo pokazal, da je nezmožnost ljudi, da se osvobodijo prevlade uma in živijo v sedanjem trenutku, temeljni vzrok trpljenja v svetu. … Razsvetljenje predstavi kot nekaj dosegljivega in nujnega tako za notranji mir posameznika kot za zdravje planeta.«

Revija *ForeWord*

»Brez pomislekov priporočam čudovito knjigo Eckharta Tolleja. Vsi, ki jih poznam in so jo vzeli v roke, so jo nazadnje odnesli domov. *Zdaj! Resnično tvoj je samo ta trenutek* se prodaja zaradi svoje kakovosti in priporočil od ust do ust.«

Stephen Gawtry, vodja knjigarne Watkins Books, London

»Sveža, pronicljiva, sodobna – nov vir navdiha. Med številnimi duhovnimi knjigami, ki pridejo na mojo mizo, ta izstopa iz množice. … Če razmišljate o tem, da bi znova našli stik s svojo dušo, je ta knjiga odlična sopotnica.«

Common Ground, Vancouver, Britanska Kolumbija

»Tolle nam z izjemno in prepričljivo jasnostjo kaže pot k najboljšemu in najvišjemu v nas ter nam odpira možnost, da bi v sebi doživeli resnično preobrazbo in jo izžarevali navzven.«

Revija *Spirit of Change*

»Ker se Tollejeve knjige vse pogosteje pojavljajo na policah s knjižnimi uspešnicami, ki so navadno namenjene precej lahkotnejšemu branju, bo zanimivo videti, kaj bo čas prinesel temu nenavadnemu sodobnemu mistiku.«

Revija *What Is Enlightenment*?

»... vodnik k duhovnemu prebujenju izpod peresa človeka, ki postaja eden najjasnejših in najbolj navdihujočih učiteljev te generacije na tem področju.«

Transitions Bookplace, Chicago

»Najpomembnejša knjiga o duhovnem življenju, napisana v zadnjem desetletju.«

Thunderbird Bookshop, Carmel, Kalifornija

Tu ste zato, da se lahko uresniči božji namen stvarstva.
Tako zelo pomembni ste!

Eckhart Tolle

KAZALO

Avtorjev predgovor k žepni izdaji **15**

Uvod **19**

Izvor te knjige 19

Resnica, ki je v vas 22

Prvo poglavje: Niste zgolj vaš um **27**

Največja ovira na poti k razsvetljenju 27

Kako se osvoboditi izpod jarma uma 33

Razsvetljenje – dvig nad misel 37

Čustva so odziv telesa na vaš um 41

Drugo poglavje: Zavedanje – pot iz bolečine **49**

Nehajmo si prizadevati bolečino v sedanjosti 49

Pretekla bolečina: kako raztopite bolečinsko jedro 52

Istovetenje ega z bolečinskim jedrom 58

Izvor strahu 59

Egovo iskanje celosti 62

Tretje poglavje: V globine zdajšnjega trenutka **64**

Ne iščite sebe v umu 64

Naredite konec iluziji časa 65

Vse, kar je, je Zdaj 67
Ključ do duhovne razsežnosti 68
Kako priti do moči sedanjega trenutka 70
Opuščanje psihološkega časa 73
Brezumnost psihološkega časa 75
Trpljenje in vse slabo izvira iz časa 77
Kako najti življenje izza vašega življenjskega položaja 79
Vse težave so slepila uma 81
Kvantni preskok v evoluciji zavesti 83
Radost bivanja 84

Četrto poglavje: Kakšnih zvijač se poslužuje um, da bi se izognil zdajšnjemu trenutku 88
Izguba sedanjega trenutka je temeljno slepilo 88
Običajna neozaveščenost in globoka neozaveščenost 90
Kaj iščejo? 93
Kako premagati običajno neozaveščenost 94
Konec nezadovoljstva 95
Kjerkoli že ste, bodite z vsem svojim bitjem 100
Notranji namen vašega življenjskega potovanja 106
Preteklost v zavestni navzočnosti ne more preživeti 108

Peto poglavje: Stanje zavestne navzočnosti 111
Ni tisto, kar mislite, da je 111
Ezoterični pomen »čakanja« 113
Lepota se rojeva iz miru navzočnosti 114
Kako uresničiti popolno zavestnost 116
Kristus: resničnost božje navzočnosti v vas 122

Šesto poglavje: Notranje telo 125
Bitje je vaša globoka skrivnost, vaš najgloblji jaz 125
Iščite onkraj besed 126
Kako najti svojo nevidno in neuničljivo resničnost 128
Kako navezati stik z notranjim telesom 130
Preobrazba skozi telo 131
Pridiga o telesu 134
Globoko poženite korenine 135
Preden vstopite v telo, odpustite 137
Vaša vez z nepojavnim 139
Upočasnjevanje procesa staranja 140
Krepitev imunskega sistema 141
Naj vas dih popelje v notranje telo 143
Ustvarjalna raba uma 144
Umetnost poslušanja 144

Sedmo poglavje: Vrata v nevidno 146
Globoko v telo 146
Izvir čija 148
Spanje brez sanj 149
Druga vrata 150
Tišina 152
Prostor 153
Resnična narava prostora in časa 156
Zavestna smrt 159

Osmo poglavje: Razsvetljeni odnosi 161
Vstopajte v zdajšnji trenutek, od koderkoli že ste 161
Ljubeče-sovražna razmerja 164
Zasvojenost in iskanje celosti 166

Od zasvojenih odnosov do razsvetljenih odnosov 170
Odnosi kot duhovna vaja 173
Zakaj so ženske bliže razsvetljenju 181
Kako razkrojiti kolektivno žensko bolečinsko jedro 183
Bodite vi – ne imejte odnosa s seboj 189

Deveto poglavje: Onkraj sreče in nesreče je mir 192
Višje dobro, ki je onkraj dobrega in slabega 192
Konec vaše življenjske drame 195
Nestalnost in življenjski cikli 198
Ustvarjanje in opuščanje negativnosti 203
Narava sočutenja 210
Naproti drugačni resničnosti 213

Deseto poglavje: Kaj pomeni predati se 220
Sprejetje sedanjega trenutka 220
Od umske k duhovni energiji 225
Predaja in osebni odnosi 228
Kako preobraziti bolezen v razsvetljenje 232
Ko udari nesreča 234
Kako preobraziti trpljenje v mir 235
Pot križa 239
Moč izbire 241

Opombe 245

Zahvale 246

O avtorju 247

AVTORJEV PREDGOVOR K ŽEPNI IZDAJI

Šest let po prvi izdaji *Zdaj! Resnično tvoj je samo ta trenutek* še vedno pomembno prispeva k nujni preobrazbi človeške zavesti. Čeprav mi je bilo dano, da sem jo spravil na svet, imam občutek, da je knjiga zaživela po svoje in začela ubirati svojo pot. Dosegla je več milijonov bralcev po vsem svetu, mnogi med njimi pa so mi pisali o tem, kako jim je spremenila življenje. Zaradi izjemno velikega števila pisem, ki jih prejemam, žal ne morem več osebno odgovarjati nanje, vendar bi rad izkoristil to priložnost in se iz srca zahvalil vsem, ki ste mi pisali ter z menoj delili svoje izkušnje. Številne pripovedi me ganejo in se me globoko dotaknejo, zato ne dvomim, da se na našem planetu zares dogaja premik zavesti, kakršnega še ni bilo.

Ko je založba Namaste Publishing iz Vancouvra leta 1997 izdala prvo naklado v tri tisoč izvodih, nihče ni mogel predvideti, kako hitro bo knjiga našla pot med bralce. V prvem letu po izidu so bralci knjigo odkrivali skoraj izključno po