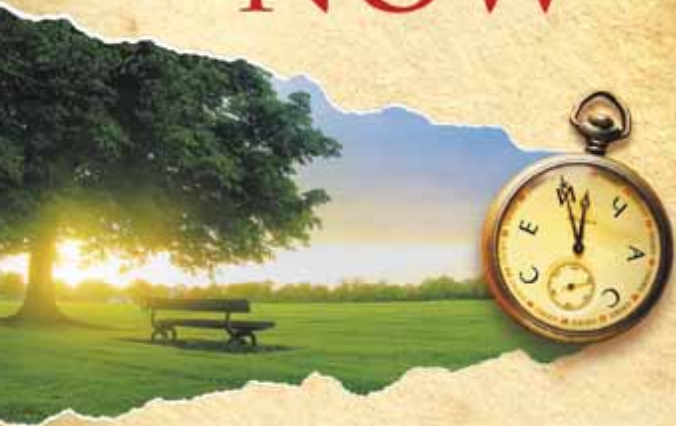


THE
POWER
OF NOW



ПРАКТИКА

СОСРЦЯ

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

ПРАКТИКА

the

POWER

of

NOW

Экхарт Толле

«СОФИЯ»  2 0 1 1

УДК 159.95

ББК 88.2

T52

Толле Экхарт

T52 Практика «Power of Now» / Перев. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2011. — 160 с.

ISBN 978-5-91250-902-5

В этой книге есть сила, способная перенести вас в тихое место за пределами мыслей — туда, где исчезают порожденные разумом проблемы и где человек наконец понимает, что значит самому творить собственную жизнь.

В книге приведено множество специальных практик, даны ясные ключи, которые позволят открыть для себя «изящество, легкость и свободу», появляющиеся в нашей жизни, когда мы просто останавливаем мысли и воспринимаем окружающий мир с позиции Сейчас.

УДК 159.95

ББК 88.2

Practicing the Power of Now
Copyright © 1999 by Eckhart Tolle

ISBN 978-5-91250-902-5

© «София», 2010
© ООО Издательство «София», 2010

Содержание

Введение	8
Часть 1. ПРИБЛИЖЕНИЕ К СИЛЕ НАСТОЯЩЕГО	11
Глава 1. Бытие и просветление	13
Глава 2. Истоки страха	27
Глава 3. Войти в Сейчас	35
Глава 4. Избавление от бессознательного ...	51
Глава 5. Красота возникает в тишине вашего присутствия	63
Часть 2. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА	79
Глава 6. Растворение болевого тела	81
Глава 7. От привычки — к просветленным отношениям	95
Часть 3. ПРИЯТИЕ И СДАЧА	113
Глава 8. Приятие Настоящего	115
Глава 9. Трансформация страдания и болезней	145

ВВЕДЕНИЕ

Впервые *The Power of Now** была издана в 1997 году. Тогда я и представить себе не мог, как сильно она повлияет на коллективное сознание человечества. Эта работа переведена на пятнадцать языков, и я ежедневно получаю письма из разных уголков мира — люди пишут, как сильно изменилась их жизнь после прочтения книги.

Проявления безумия аномального эгоистического разума по-прежнему видны повсюду, однако *есть* и нечто новое. Никогда еще так много людей не изъявляли готовности отказаться от коллективных моделей разума — причины вековых страданий человечества. Формируется новое состояние сознания.

Довольно страданий!

Новое зарождается в вас прямо сейчас, когда вы читаете эти строки, говорящие о возможности жить свободно, не мучая себя и других.

Читатели часто просят меня изложить основные принципы *The Power of Now* в более доступной

* «София» впервые издала эту книгу на русском языке под названием «Живи Сейчас» в 2004 г. — *Прим. ред.*

форме — для ежедневного использования. Потому я и написал эту книгу.

Кроме упражнений и техник, здесь приведены краткие выдержки из первой версии «Живи Сейчас» — они напомнят вам изложенные в книге идеи и концепции, помогут применить полученные знания в повседневной жизни.

Многие из этих отрывков подходят для медитативного чтения. Когда вы практикуете такое чтение, делайте это не для усвоения новой информации, но для вхождения в иное состояние сознания. Так что один и тот же параграф можно перечитывать много раз, опять и опять чувствуя что-то новое и свежее.

Энергия трансформации — способность пробуждать *присутствие* в читателе — свойственна только тем словам, что были написаны или сказаны в *состоянии присутствия*.

Читать такие отрывки лучше медленно. Вам много раз захочется прервать чтение, погрузиться в тишину, в размышления.

В другой раз можно просто открыть книгу на любой странице и прочесть несколько строк.

Глава 1



БЫТИЕ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Мириады живых организмов обречены родиться и умирать — за всем этим стоит вечная, непреходящая Единая Жизнь. Чтобы описать ее, многие используют слово Бог. Я же обычно именую ее *Бытием*.

Слово *Бытие* ничего не объясняет, как, впрочем, и слово *Бог*. Но у *Бытия* есть преимущество: это открытое понятие, оно не сужает беспредельное невидимое. Сформировать мысленный образ *Бытия* невозможно. Точно так же никто не может быть единоличным владельцем *Бытия*. *Бытие* доступно нам всегда и везде как ощущение существования нашего «я». Поэтому от слова *Бытие* до *перезживания Бытия* — один шаг, не более.

БЫТИЕ НЕ ТОЛЬКО ВНЕ, НО И ГЛУБОКО ВНУТРИ каждого объекта материального мира как его сокровенная, невидимая и не поддающаяся описанию сущность. А значит, оно доступно

вам прямо сейчас — это ваше глубинное «Я», ваша истинная природа. Но не пытайтесь охватить ее разумом. Не пытайтесь ее понять.

Познать эту сущность возможно только тогда, когда разум спокоен. Ощутить Бытие получается, только если вы присутствуете, если ваше внимание интенсивно и полностью погружено в Сейчас. Но его никогда не постичь разумом.

Просветление — это и есть осознание *Бытия*, пребывание в «чувствовании-реализации».

При слове *просветление* воображение рисует какие-то сверхчеловеческие подвиги, что очень импонирует нашему эго. Однако просветление — это естественное состояние человека, ощущающего единство с *Бытием*. Это связь с чем-то неизмеримым и не поддающимся описанию.

Парадоксальным образом это «что-то» составляет самую сущность каждого из нас и в то же время намного превосходит человеческое «я». Это обретение вашей истинной природы, пребывающей по ту сторону имен и форм.

Неспособность почувствовать эту связь создает иллюзию «отдельного» существования, отделенного от себя и от мира. Осознанно или неосознанно,

вы начинаете считать себя изолированным фрагментом. Чувство страха нарастает, нормой становятся внутренние и внешние конфликты.

Главным препятствием для переживания реальности этой связи есть отождествление себя со своим разумом, который беспрерывно навязывает нам мысли. Неспособность приостановить поток мыслей — страшное несчастье, но мы об этом даже не подозреваем: этим недугом страдает почти каждый из нас, потому подобное состояние считается нормой. Неумолчный шум в голове мешает обнаружить неотделимый от *Бытия* мир внутренней тишины. Шум порождает ложную сущность. Ложная сущность есть плод разума, она излучает страдания и страх.

Отождествление себя с разумом создает ширму из понятий, ярлыков, образов, слов, суждений и определений — все это препятствует подлинным отношениям. Это ширма между вами и вашей сущностью, вами и вашим другом, вами и природой, вами и Богом. Именно завеса мыслей создает иллюзию отдельности, иллюзию того, что есть вы, а есть *другие*, совершенно не связанные с вами люди.

Человек постепенно забывает, что за уровнем физической действительности и отдельных форм лежит еще один уровень, на котором мы едины со всем сущим.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ВСЕМИ СВОИМИ ЗАЩИТНЫМИ РЕАКЦИЯМИ. Что вы защищаете? Вы защищаете иллюзорную личность, сотворенный разумом образ, вымышленную сущность. Осознание защитных моделей поведения, наблюдение за ними приводит к разотождествлению. В свете вашего сознания быстро растворятся паттерны неосознанности.

Это положит конец спорам и «играм силы», столь разрушительным для отношений. Власть над другими — это слабость под маской силы. Подлинная сила — внутри человека, она доступна вам прямо сейчас.

Разум постоянно пытается отвергнуть Настоящее и убежать от него. Иными словами, чем больше вы идентифицируете себя с разумом, тем сильнее страдаете. Можно сказать иначе: чем больше вы цените и принимаете *Сейчас*, тем меньше страдаете от боли — и тем меньше власти имеет над вами эгоистичный разум.

Если не хотите причинять боль себе и другим, не хотите умножать все еще живущую в вас боль прошлого, то перестаньте создавать время — по крайней мере, не создавайте его больше, чем требуется для решения практических вопросов. Как перестать создавать время?

В отсутствие психологического времени ваше представление о себе будет определяться не личным прошлым, но Бытием. Исчезнет внутренняя потребность быть не тем, кто вы есть сейчас. В мире, на уровне житейских обстоятельств, можно становиться богаче, умнее, успешнее — но на глубинном уровне Бытия вы *уже* целостны и самодостаточны.



ВНЕВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Когда вы будете присутствовать в *Сейчас* каждой клеточкой своего тела настолько, что каждая такая клеточка будет литься жизнью; когда вы будете ощущать каждый миг этой жизни как радость Бытия, тогда можно будет сказать, что вы освободились от времени. Освободиться от времени, значит освободиться от психологической потребности в прошлом (для самоидентификации) и потребности в будущем (для самореализации). Это самая глубокая трансформация сознания, какую только можно представить.

КОГДА ВЫ ВПЕРВЫЕ ОЩУТИТЕ, ЧТО ТАКОЕ ВНЕВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ, вы начнете поочередно входить в измерения времени и *присутствия*. Сначала вы осознаете, как редко ваше внимание находится в *Сейчас*. Осознание собственного не-*присутствия* — огромная удача. Такое осознание и есть *присутствие*, хоть и длится оно поначалу две-три секунды «часового времени».

Постепенно вы будете чаще фокусировать внимание на *Сейчас*. Когда же заметите, что отвлекаетесь на прошлое или будущее, то сможете вернуться в *Сейчас* не на несколько секунд внешнего времени, а на более длительный срок.

Таким образом, пока вы не утвердитесь в состоянии *присутствия*, то есть пока не достигнете полной осознанности, вы будете метаться между сознанием и бессознательным, между *присутствием* и отождествлением с разумом. Вы неоднократно будете терять *Сейчас* и снова к нему возвращаться. В конце концов, *присутствие* станет основным состоянием вашего сознания.



БУДЬТЕ ТОТАЛЬНО ТАМ, ГДЕ ВЫ ЕСТЬ СЕЙЧАС

Вы напряжены, переживаете стресс? Вы так торопитесь в будущее, что отводите настоящему роль средства для достижения цели? Причина стресса в том, что вы находитесь «здесь», а хотите быть «там»; вы находитесь в настоящем, а хотите быть в будущем. Это внутреннее раздвоение разрывает вас на части.

Направлено ли ваше внимание на прошлое?

Часто ли вы говорите и думаете о минувших событиях, порицая или одобряя их?

Как часто вы думаете о собственных достижениях, приключениях, переживаниях, о страданиях и нанесенных вам обидах — или же о тех, кого обидели вы сами?

Когда вы думаете о прошлом, поднимается ли у вас в душе волна негодования и гнева?

А может, вы чувствуете себя виноватым, раскаиваетесь в содеянном, жалеете себя или же вас переполняет гордость?



ПРЕВРАЩЕНИЕ СТРАДАНИЯ В СОЗНАНИЕ

Непрерывное сознательное внимание разрывает связь между болевым телом и мыслительным процессом, превращая страдание в сознание. Боль словно становится топливом, питающим сознание, — и свет сознания разгорается ярче.

В этом и заключается эзотерический смысл древнего искусства алхимии: превращение металла в золото, страдания в сознание. Внутренний раскол зарастает, вы вновь обретаете целостность. Ваша обязанность теперь — не преумножать боль.

СОСРЕДОТОЧЬТЕ ВНИМАНИЕ НА ВНУТРЕННИХ ОЩУЩЕНИЯХ. Осознайте, что вы ощущаете болевое тело. Признайте его *присутствие*. Не думайте о нем, не позволяйте ощущению превратиться в мысль. Не оценивайте и не анализируйте. Не отождествляйте себя с ним. Присутствуйте и наблюдайте, что происходит внутри вас.

Осознайте не только душевную боль, но и «того, кто наблюдает», безмолвного очевидца. Это и есть сила Настоящего, мощь вашего осознанного *присутствия*. Посмотрите, что будет дальше.

ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА КАКИМ-НИБУДЬ РАСТЕНИЕМ ИЛИ ЖИВОТНЫМ И ПОЗВОЛЬТЕ ИМ НАУЧИТЬ ВАС принимать все как есть и *сдаться* Настоящему.

Позвольте им научить вас Бытию.

Позвольте им научить вас единству — умению быть целостным, быть самим собой, быть настоящим.

Позвольте им научить вас тому, как надо жить и умирать. И как не превращать жизнь и смерть в проблему.

В негативных эмоциях, как и в болезни, нередко заложено некое послание. Вы предпринимаете меры, пытаетесь улучшить отношения с партнером, уладить проблемы на работе, разобраться с окружением — но если нет изменений на уровне сознания, все это не более чем «косметический ремонт». А изменения на уровне сознания могут означать лишь бóльшую степень *присутствия*. При определенной степени *присутствия* необходимость в отрицательных эмоциях и их «советах» отпадает.

Но пока негативность не уйдет, пользуйтесь ею. Пусть она будет маячком, сигнализирующим о необходимости более осознанного *присутствия*.

КОГДА ПОЧУВСТВУЕТЕ В СЕБЕ НЕГАТИВНОСТЬ, спровоцированную внешними событиями или мыслями — а может, вообще непонятно откуда взявшуюся, представьте, что чей-то

голос вам говорит: *«Внимание. Здесь и Сейчас. Проснитесь. Отъединитесь от разума. Присутствуйте»*.

Не отмахивайтесь даже от легкого раздражения — осознайте его и наблюдайте, иначе соберете целую коллекцию неотслеженных реакций.

Если вы решите, что энергетическое поле той или иной эмоции бесполезно и что вы не хотите держать его в себе, то вам, возможно, удастся просто выбросить эту эмоцию из себя. Очень важно отпустить эмоцию полностью. Если освободиться от эмоции не получается, *признайте* ее присутствие и направьте на нее ваше внимание.

ЭТО НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ОТПУСТИТЬ НЕГАТИВНУЮ РЕАКЦИЮ. Можно, например, представить себя прозрачным для тех внешних обстоятельств, что вызывают в вас эту реакцию.

Для начала советую попрактиковаться на каких-то очень простых вещах. Например, вы у себя дома, дома тихо и спокойно. И тут тишину разрывает пронзительный вой сирены — в одной из машин сработала сигнализация. Вы раздражаетесь. Какая у раздражения цель? Никакой цели нет. Зачем же вы его вызвали? А вызвали его не вы. Кто же? Ваш разум. Он сделал это машинально, совершенно неосознанно.



МУДРОСТЬ СДАЧИ

В основном, ваше будущее зависит от вашего нынешнего сознания, так что *сдаться* — самое важное из того, что можно предпринять для позитивных перемен в будущем. Любые действия вторичны. Если сознание сопротивляется Настоящему, никакие подлинно позитивные действия невозможны.

Некоторые ассоциируют слово «сдаться» с негативом — поражением, капитуляцией, апатичностью, неспособностью противостоять жизненным трудностям и так далее. На самом деле *сдача* есть нечто противоположное. Это вовсе не пассивное примирение с любыми обстоятельствами, не бездействие. И не отсутствие планов и добрых начинаний.

СДАЧА — ЭТО ПРОСТАЯ, но глубокая мудрость созвучности жизни: человек должен не сопротивляться жизненному потоку, но *отдаться* ему. А ощутить течение жизни можно только в *Сейчас*, поэтому *Сейчас* следует принимать полностью и безоговорочно — это и есть *сдача*.

Сдаться — значит, отказаться от внутреннего отрицания того, что *есть*.



ПРЕВРАТИТЕ СТРАДАНИЯ В ПОКОЙ

В экстремальных ситуациях человеку бывает трудно принять *Сейчас*. Однако у вас всегда есть еще одна возможность войти в состояние *сдачи*.

Первая возможность — это не противодействовать каждому мигу реальности того или иного мгновения. Вы знаете, что нельзя «отменить» существующее — ведь оно уже *есть*, — и либо говорите «да» тому, что есть, либо принимаете то, чего нет.

Затем вы делаете то, что должны делать, — все, что требуется в той или иной ситуации.

Если вы постоянно пребываете в таком состоянии приятия, вы перестаете умножать негативность, боль и страдания. Вы живете в состоянии непротivления, состоянии благодати и легкости, свободные от борьбы.

Каждый раз, когда вы упускаете шанс и выходите из состояния непротivления — из-за недостаточно осознанного *присутствия* в *Сейчас* (в этом случае человек возвращается к привычным неосознанным алгоритмам сопротивления) либо из-за неприемлемых для вас жизненных условий, — вы генерируете новую боль, новое страдание.

Если человеком управляет разум, то даже при отсутствии выбора такой человек страдает от последствий своей неосознанности и преумножает боль. Он не может сбросить бремя страха, конфликтов, проблем и боли. Но рано или поздно наступает момент, когда страдание выводит человека из состояния неосознанности.

ПОКА ВАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ основано на событиях прошлого, вы не сможете простить ни себя, ни других. Подлинное прощение возможно только тогда, когда вы получаете доступ к силе *Сейчас* — к вашей собственной силе. Это окупает прошлое бессилие, и вы понимаете, что обиды, нанесенные вам (и вами) никак не затрагивают сияющую сущность того, кто вы есть на самом деле.

Когда вы не противитесь тому, что *есть*, и полностью присутствуете, прошлое теряет над вами власть. Вы перестаете в нем нуждаться. Главное — это *присутствие*. Главное — *Сейчас*.

Соппротивление неотделимо от разума, поэтому отказ от сопротивления — *сдача* — означает конец владычества разума: самозванец, поддельное божество больше не притворяется «вами». Суждения и негативность исчезают.