

The
POWER
of NOW

The
POWER
of NOW

A Guide
to Spiritual
Enlightenment

Eckhart Tolle

The
POWER
of NOW

СИЛА НАСТОЯЩЕГО

Руководство
к духовному
пробуждению

Экхарт Толле



софия
2017

УДК 1/14
ББК 86.4
Т52

Перевод с английского И. Мелдрис

Толле Экхарт

Т52 **Сила настоящего: Руководство к духовному пробуждению / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 256 с.**

ISBN 978-5-906686-57-2

Все проблемы, страдания и боль порождаются нашим эгоистичным умом, цепляющимся за свое ложное «я». Вырваться из его плена можно только через абсолютное присутствие в Настоящем — единственно реальном моменте жизни. Именно в Настоящем мы обретаем свою истинную суть, а также радость и понимание того, что целостность и совершенство есть не цель, а реальность, доступная нам уже сейчас.

УДК 1/14
ББК 86.4

The Power of Now
A Guide to Spiritual Enlightenment
Copyright © 1997 by Eckhart Tolle
Original English Language Publication 1997
by Namaste Publishing, Inc.,
Vancouver, B.C. Canada.
Revised English Language Edition published 1999
by New World Library in California, USA

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906686-57-2 © ООО Книжное издательство «София», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы	9
Вступительное слово	11
Благодарности.	17
Предисловие автора	18
История создания этой книги	21
Истина внутри нас	24
Глава первая. Вы и ваш ум — не одно и то же	29
Главное препятствие на пути к просветлению	29
Как вырваться из плена ума	35
Просветление: как стать выше своих мыслей	40
Эмоции — реакция тела на активность ума	44
Глава вторая. Осознание: как избавиться от боли	52
Не создавайте боль в Настоящем	52
Боль прошлого: растворение болевого тела	55
Отождествление эго с болевым телом	60
Истоки страха	62
Эго в поисках целостности	64
Глава третья. Погружение в Настоящее	67
Не ищите себя в уме	67
Избавьтесь от иллюзии времени	68
За пределами Сейчас ничего не существует	70
Ключ к духовному измерению	71
Доступ к силе Настоящего	73
Как освободиться от психологического времени	76
Безумие психологического времени	78
Корни негативности и страдания находятся во времени	80
Отыщите жизнь под обстоятельствами	82
Все проблемы — иллюзия ума	84
Квантовый скачок в эволюции сознания	87
Радость Бытия	88

Глава четвертая. Стратегии ума для избегания	
Настоящего	91
Потеря Сейчас: главное заблуждение	91
Обыкновенное бессознательное и глубинное	
бессознательное	93
«Что они ищут?»	96
Избавление от бессознательного	97
Свобода от несчастий	98
Будьте тотально там, где вы есть сейчас	103
Внутренняя цель жизненного странствия	109
Прошлое несовместимо с присутствием	111
Глава пятая. Состояние присутствия	114
Это совсем не то, что вы думаете	114
Эзотерический смысл ожидания	116
Красота возникает в тишине вашего присутствия	117
Реализация чистого сознания	119
Христос: реальность вашего божественного	
присутствия	125
Глава шестая. Внутреннее тело	129
Бытие — это ваша глубинная сущность	129
Смотрите дальше слов	130
Как отыскать свою невидимую и нерушимую	
реальность	132
Как установить связь с внутренним телом	134
Трансформация через тело	135
Наставление о теле	138
Имейте глубокие внутренние корни	139
Прежде чем войти в тело — простите	141
Ваша связь с Непроявленным	143
Замедление процесса старения	145
Укрепление иммунной системы	146
Позвольте дыханию перенести вас внутрь тела	148
Творческое использование ума	148
Умение слушать	149
Глава седьмая. Каналы доступа в Непроявленное	151
Проникновение в глубины тела	151
Источник энергии ци	153
Сон без сновидений	154
Другие каналы	156

Тишина	158
Пространство	159
Подлинная природа пространства и времени	162
Осознанная смерть	165
Глава восьмая. Просветленные отношения	167
Где бы вы ни были — входите в Настоящее	167
Отношения «любовь — ненависть»	170
Пагубная зависимость и поиски целостности	172
От зависимости — к просветленным отношениям	176
Взаимоотношения как духовная практика	179
Почему женщины ближе к просветлению	187
Растворение коллективного женского болевого тела	189
Откажитесь от отношений с самим собой	196
Глава девятая. Покой за пределами счастья	
и несчастья	200
Высшее благо за пределами добра и зла	200
Конец вашей жизненной драмы	203
Непостоянство и цикличность жизни	206
Использование и преодоление негативности	212
Природа сострадания	218
К другому устройству реальности	221
Глава десятая. Значение сдачи	229
Приятие Настоящего	229
От энергии ума — к духовной энергии	235
Сдаться в межличностных отношениях	237
Трансформация страдания и болезней	241
Когда приходит беда	243
Превратите страдания в покой	245
Крестный путь	249
Сила выбора	251

*Вы нужны Вселенной,
чтобы она могла исполнить
свое божественное предназначение.
Вот как вы важны!*

Экхарт Толле

ОТЗЫВЫ

Я от всего сердца рекомендую эту по-настоящему вдохновляющую книгу всем, кто находится в духовном поиске.

Лама Сурья Дас,
автор «*Awakening the Buddha Within*»

Это очень полезная книга для всех людей в их нынешней ситуации. Стиль так ясен, словно звук колокольчика; каждое слово возвещает об истине. Необыкновенная книга, которая дает надежду на реальные перемены в жизни.

Том Окли, «*Banyen Books*», Ванкувер,
Британская Колумбия

«*The Power of Now*» мне рекомендовал один из наших покупателей. Я прочел всего лишь одну страницу и сразу же согласился со всем написанным. Эта книга — сокровище кристальной чистоты. Полная озарений, она получила признание читателей и стала бестселлером в сети магазинов «*East West*».

Норман Сниткин,
управляющий «*East West Bookshop*», Сизл

Толле выигрывает на двух фронтах: преобразуя учения таких мастеров, как Иисус и Будда, в простое и доступное руководство достижения духовного осознания и доказывая, что неспособность людей освободиться от доминирующего влияния ума и начать жить в Настоящем является главной причиной страданий в мире. Автор считает достижение просветления возможным и необходимым как для обретения личного покоя, так и для процветания всей планеты.

Журнал «*ForeWord*»

У меня нет никаких сомнений в том, чтобы рекомендовать вам эту прекрасную книгу Экхарта Толле. Каждый, кто просматривал рукопись, в конечном итоге брал ее домой, чтобы прочитать полностью. Успех продаж «*The Power of Now*» заключен в ее достоинствах и истине, которую она несет.

Стивен Гоутри,
менеджер компании «*Watkins Books Ltd.*», Лондон

Свежесть, своевременность, новые открытия, вдохновение. Среди многих книг по духовному развитию, которые прошли через мой письменный стол, именно эта стоит особняком от всех остальных. Если вы намерены восстановить контакт со своей душой, эта книга станет для вас незаменимым помощником.

«*Common Ground*», Ванкувер,
Британская Колумбия

Это глубокое и предельно ясное руководство Толле обещает сопровождать нас по самым сокровенным уголкам внутренней реальности, заставляя их резонировать и отражать энергию подлинной трансформации.

Журнал «*Spirit of Change*»

...Руководство по духовному пробуждению от человека, который проявил себя как один из наиболее проницательных и вдохновенных учителей среди ныне живущих.

«*Transitions Bookplace*», Чикаго

Наиболее значимая книга по духовной жизни, написанная за последние десять лет.

«*Thunderbird Bookshop*», Кармел,
Калифорния

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Порой золотисто-оранжевые лучи заходящего солнца, сверкающие на фоне лазурного неба, даруют нам миг такой пронзительной красоты, что мы ошеломленно замираем, не в силах отвести глаз. Великолепие момента ослепляет нас своим сиянием настолько, что наш беспокойный и болтливый ум делает паузу, теряя способность уносить нас мысленно из того, что происходит *здесь-и-сейчас*. И как будто невидимая дверь открывается где-то совсем рядом — на границе с иной реальностью, которая всегда с нами, но так редко открывается нашему взору.

Абрахам Маслоу называл такие мгновения *пиковыми переживаниями*. Это и впрямь кульминационные моменты нашей жизни, когда некая необъяснимая сила вдруг переносит нас далеко за пределы повседневности. Впрочем, он с равным успехом мог бы назвать их *событийными переживаниями*: ведь с высоты этих восхитительных мгновений мы умудряемся заглянуть краешком глаза в вечность самого Бытия. И обрести в ней, пусть на короткий миг, свое истинное «Я».

«Ах! — воскликнет кто-то. — Это, конечно, великолепно, но так мимолетно! Вот если бы там можно было остаться! Неужели нет способа, позволяющего обосноваться в тех дивных краях навсегда?»

Последние десять лет я посвятил целенаправленным поискам ответа на этот вопрос. За это время мне посчастливилось неоднократно вступать в диалог с самыми дерзкими, вдохновенными и проницательными первооткрывателями новой парадигмы — из мира медицины, науки, психологии, бизнеса, религии и духовных практик. И все эти очень непохожие друг на друга люди как один говорили о том, что в настоящее время челове-

ство совершает квантовый скачок в своем эволюционном развитии. Такая глобальная перемена сопровождается сдвигом в нашем видении мира — в той внутренней картине реальности, которая заставляет нас видеть все именно так, а не иначе.

Как бы мы ни воспринимали мир, всех нас волнуют два самых главных вопроса: «Кто мы?» и «Какова природа Вселенной, в которой мы живем?». От ответов на них зависят качество и особенности наших взаимоотношений с близкими, друзьями и коллегами. А осмысление их в более крупном масштабе отражается на устройстве общества.

Стоит ли удивляться тому, что зарождающееся у нас на глазах новое видение мира ставит под сомнение многие мифы и аксиомы западного общества?

МИФ № 1

Человечество достигло вершины своего развития

Опираясь на новейшие исследования в области религии, медицины, антропологии и спорта, Майкл Мерфи, один из основателей Эсаленского института, выдвинул и аргументировал гипотезу о существовании более высоких уровней человеческого развития. Когда человек достигает подлинной духовной зрелости, утверждает Мерфи, у него открываются удивительные способности в том, что касается любви, жизненной энергии, личных качеств, осознания телесных физических процессов, интуиции, пронизательности, волевого потенциала и способов передачи и получения информации.

Признать факт существования таких уровней — значит сделать первый шаг к их достижению. Тогда можно осознанно и целенаправленно применять те или иные методики. Но большинство людей, к сожалению, пока не решаются сделать этот шаг.

МИФ № 2

*Люди отделены друг от друга,
от природы и Космоса*

Миф о том, что «они не такие, как я», приводит к войнам, насилию над планетой и различным формам человеческой несправедливости. Какой человек, находясь в здравом уме, стал бы вредить своему ближнему, если бы воспринимал его как часть самого себя? Подводя итог многолетнего изучения необычных состояний сознания, Станислав Гроф отметил: «Результаты новейших исследований свидетельствуют о том, что сознание и психика человека — часть *Всего Сущего*, так как нет абсолютных границ между телом/эго и всей совокупностью того, что есть».

В основе последних медицинских разработок доктора Ларри Досси, получивших название «Эра-3», лежит способность человека воздействовать на психическое состояние других людей с помощью мыслей, исцеляющих установок и соответствующего внутреннего настроя (в отличие от предыдущих экспериментов, где акцент делался исключительно на медицинских аспектах взаимодействия ума и тела). Эти разработки подтверждаются результатами научных исследований целительной силы молитвы. Согласно господствующим в традиционной науке представлениям, никакое исцеление с помощью молитвы невозможно. И все же факты — упрямая вещь. Они свидетельствуют о том, что это реально.

МИФ № 3

*Наша реальность ограничена
рамками физического мира*

Традиционная наука, ограниченная материалистическим взглядом на мир, утверждает: то, что нельзя измерить, протестировать в лаборатории или воспринять посредством пяти органов чувств, просто-напросто не суще-

ствуует. Оно — «не реально». Следствием такого подхода стало стремление втиснуть все богатство жизни, все ее проявления в рамки одной лишь физической реальности. При этом существование духовных или, как я их называю, нефизических измерений начисто отрицается.

Это противоречит «изначальной философии» — представлениям о мире, которых придерживались целые эпохи, религии, традиции и культуры. С точки зрения таких представлений существуют различные, но нераздельные измерения реальности, восходящие от наиболее плотного и наименее сознательного (того, что мы называем «материей») к наименее плотному и наиболее сознательному (тому, что называется «духовной сферой»).

Самое интересное, что подобную модель реальности предлагают нам и теоретики квантовой физики — в частности, Джек Скарфетти, описавший перемещения в пространстве со сверхсветовой скоростью. Возможность двигаться быстрее света, скорость которого является пределом физической скорости, он объясняет существованием иных измерений реальности. Стоит также вспомнить работы легендарного физика Дэвида Боба и его модель многомерной *развернутой* (физической) и *свернутой* (нефизической) реальности.

И это не просто теория. В 1982 году во Франции физик Ален Аспек экспериментально доказал, что две испускаемые квантовые частицы каким-то образом сохраняют связь, даже когда удаляются друг от друга на огромное расстояние. Когда оказывалось воздействие на одну частицу, другая мгновенно меняла свое поведение. Объяснить механизм передачи информации со сверхсветовой скоростью ученые пока не могут, однако некоторые теоретики предполагают, что такая связь осуществляется через «порталы» более тонких измерений.

Вопреки мнению тех, кто придерживается традиционных взглядов на устройство Вселенной, все пользующиеся заслуженным уважением в научных кругах новаторы, с которыми мне довелось общаться, полагают, что чело-

вечество еще не достигло вершины своего развития, что мы не обособлены от иных форм жизни, но, напротив, связаны с ними на самых разных уровнях и что полный спектр сознания включает в себя как физическую реальность, так и множество ее нефизических измерений.

Такое новое видение мира подразумевает способность воспринимать самих себя, других живых существ и жизнь в целом не глазами нашей маленькой земной личности, которая рождается и живет во времени, а скорее глазами души — самой нашей сущности, нашего истинного «Я». И все больше и больше людей совершают сегодня квантовый скачок на более высокую орбиту реальности.

Книга «*The Power of Now*» («Сила Настоящего») поставила Экхарта Толле в один ряд с самыми выдающимися духовными учителями современности. В этой книге он стремится показать, что все проблемы человечества — от ума. А точнее, они являются следствием нашего отождествления себя со своим умом.

Рассеянное внимание, склонность выбирать путь наименьшего сопротивления и привычка присутствовать в Настоящем лишь частично и полуосознанно создают в нас внутренний вакуум. Ограниченный временными рамками ум спешит заполнить этот вакуум, объявляя себя нашим хозяином, хотя изначально ему отводилась роль полезного слуги. Подобно бабочке, порхающей с цветка на цветок, он уносит нас то в прошлые переживания, то в мысли о будущем, прокручивая перед нашим мысленным взором целые телесериалы. Лишь изредка нам удастся погрузиться в глубину *здесь-и-сейчас*. А ведь именно там мы обретаем свое истинное «Я», пребывающее вне границ физического тела, переменчивых эмоций и болтливости ума.

Наше умение мыслить и рассуждать — отнюдь не вершина человеческой эволюции, хотя оно и отличает нас от животных. Интеллект, равно как и инстинкт, лишь ступенька на пути к высшей цели — воссоединению со своей истинной Сущностью, чтобы миг за мигом

воплощать ее удивительную божественную реальность в нашем физическом мире. Говорить об этом легко, а вот встретить тех, кто приблизился к высшему уровню человеческого развития, пока еще очень непросто.

К счастью, на этом пути нам даются духовные наставники и проводники. Сила Экхарта Толле как наставника и проводника — не столько в его искусстве рассказывать занимательные истории, превращать абстрактное в конкретное и вооружать нас массой полезных и нужных техник, сколько в его непосредственном и пережитом личном опыте, — в опыте человека, который *знает*. Это знание заряжает его слова такой мощной энергией, которой обладают лишь выдающиеся духовные учителя.

Обращаясь к нам из глубин своей беспредельной реальности, Экхарт Толле расчищает дорогу для тех, кто хотел бы за ним последовать.

Что случится, если это вдруг произойдет? Можно не сомневаться, что мир, каким мы его знаем, преобразится и станет намного лучше. Наши ценности изменятся до неузнаваемости и родится принципиально новая цивилизация.

«Но есть ли у вас доказательства, что эта беспредельная реальность действительно существует?» — спросите вы. В ответ могу предложить лишь один пример. Целая когорта ученых может сутки напролет приводить вам научные доводы, доказывая, что бананы горьки на вкус. Однако достаточно лишь раз попробовать хотя бы один банан, чтобы понять: это не так.

В конечном счете, доказательства, о которых идет речь, следует искать не в интеллектуальных дискуссиях, а в контакте с Божественным началом в себе и во всем, что нас окружает. Экхарт Толле дает нам прекрасную возможность соприкоснуться с этим Божественным началом.

Расселл Дикарло, автор книги
«К новому видению мира: беседы на передовых рубежах»,
Эри, штат Пенсильвания, США,
январь 1998 г.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я очень благодарен Конни Келлоу за ее поддержку и активное участие в процессе превращения моей рукописи в эту книгу. Работа с ней приносила мне только радость.

Вдобавок я хотел бы выразить свою признательность Коре Ладнер и всем замечательным людям, которые одарили меня самым бесценным — пространством для работы над этой книгой. Я также благодарен Адриен Бредли из Ванкувера, Маргарет Миллер из Лондона, Анжи Франческо из Гластонбери, Ричарду из Менло-Парк и Ренни Фрамкин из Суасалито, штат Калифорния.

Кроме того, я хотел бы сказать спасибо Шерли Спэксман и Хауэрду Келлоу за рецензирование еще не законченной рукописи и вдумчивые замечания, а также всем тем, кто читал и комментировал ее на более поздних стадиях работы. Я глубоко признателен Розе Дендевич за то, как быстро и профессионально она превратила мою рукопись в текст на экране компьютера.

Наконец, я хотел бы выразить любовь и признательность своим родителям, без которых эта книга вряд ли бы состоялась, и поблагодарить всех своих духовных наставников, включая самого великого и мудрого гуру — саму Жизнь.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Спустя шесть лет после первой публикации «*The Power of Now*» продолжает играть важную роль в деле трансформации человеческого сознания. Несмотря на то что мне выпала честь стать автором этой книги, я думаю, что она обрела жизнь и собственную динамику сама по себе. Несколько миллионов людей по всему миру прочли ее, и многие написали мне о мощном, изменяющем жизнь эффекте, который она на них оказала. Учитывая, что я получаю колоссальное количество корреспонденции (к сожалению, у меня нет возможности отвечать каждому отдельно), и пользуясь случаем, выражаю свою глубокую признательность всем, кто поделился со мной своим опытом в письмах. Я глубоко тронут многими из них, они, без сомнения, свидетельствуют о том, что происходит беспрецедентный сдвиг сознания на нашей планете.

В 1997 году, когда издательство «*Namaste Publishing*» (Ванкувер) впервые выпустило эту книгу трехтысячным тиражом, никто не мог и предположить, что она будет иметь такой успех. В течение первого же года книга нашла своего читателя, почти исключительно благодаря распространяющейся о ней молве.

В то время я каждую неделю лично доставлял по несколько экземпляров книги в маленькие книжные магазинчики Ванкувера, будучи уверенным, что каждая из этих книг обладает потенциалом изменить чью-либо жизнь. Мне также помогали друзья, предлагая книги магазинам, специализирующимся на духовной литературе, которые находились вдали от моего дома: в Калгари, Сиэтле, Калифорнии, Лондоне.

Стивен Гоутри, менеджер «*Watkins*», одного из всемирно известных и старых магазинов, распростра-

няющих духовную литературу в Лондоне, писал мне: «Я предвижу, что эту книгу ожидает большой успех». Он оказался прав: уже в следующем году книга «*The Power of Now*» с подачи одного из книжных обозревателей получила название «подпольный бестселлер».

Со временем в различных газетах и журналах появилось множество благоприятных отзывов о книге, их количество продолжало расти и кульминацией стал момент, когда популярная американская телеведущая Опра Уинфри, глубоко впечатленная книгой, решила поведать о своем открытии миру.

Через пять лет после первого выхода в свет книга получила статус бестселлера в списке «*Нью-Йорк таймс*», а сейчас она уже переведена на тридцать языков по всему миру. Книга была тепло принята и стала бестселлером даже в Индии — стране, которая считается колыбелью духовного пробуждения.

Я получил тысячи писем и электронных сообщений от обычных людей, как мужчин, так и женщин. Были также письма от буддистских монахов и христианских монахинь, от заключенных и от неизлечимо больных, оказавшихся лицом к лицу со смертью. Психотерапевты писали мне о том, что рекомендуют эту книгу своим пациентам или используют ее в своей практике.

Многие из присланных писем и сообщений электронной почты свидетельствуют об уменьшении или полном исчезновении страданий и разрешении проблем благодаря прочтению книги и практике ее положений в повседневной жизни.

Часто в письмах упоминается об удивительном и благотворном воздействии внутреннего осознания собственного тела, о чувстве свободы, которое приходит в результате разотождествления себя со своей личной историей и жизненной ситуацией, а также об открытом заново внутреннем покое, возникающем при отказе от психоэмоционального сопротивления «таковости» настоящего момента.

Многие люди прочитали книгу несколько раз и отмечают, что ее текст не утрачивает свежести даже при повторном прочтении, при этом трансформирующая сила книги не только не уменьшается, но даже усиливается.

Чем большую власть имеет над нами извращенный ум, разрушительная сила которого становится очевидной из телевизионных новостей, тем больше появляется людей, осознающих настоятельную необходимость радикальной трансформации человеческого сознания — чтобы человечество не уничтожило себя и планету. Такая необходимость, а также готовность миллионов людей к возникновению нового сознания являются контекстом, в котором успех «*The Power of Now*» становится вполне понятным.

Это, конечно, не означает, что книга вызвала только позитивные отзывы. Старое сознание глубоко укоренилось во многих людях, в том числе представителях большинства политических и экономических структур и средств массовой информации. Каждый, кто все еще полностью отождествляет себя с «голосом» в собственной голове — с непрерывным потоком своего отнюдь не добровольного мышления, неизбежно разочаровывается, увидев, что «*The Power of Now*» именно об этом.

Некоторые энтузиасты, прочитавшие книгу и рекомендовавшие ее своим друзьям и родственникам, были удивлены и огорчены тем, что те не смогли одолеть даже нескольких ее страниц или находили книгу бесполезной.

«Мумбо-юмбо» — вот все, что увидели журналисты «*Time magazine*» в книге, которая изменила жизни огромного количества людей по всему земному шару.

Что ж, любое учение, которое сосредоточивает внимание на человеческом «я», вызывает ответную реакцию эго, его сопротивление и нападки.

Тем не менее в целом, несмотря на определенное количество недопонимания и критики, отклик на книгу во

всем мире был чрезвычайно позитивным. Я уверен, что в ближайшие годы с «*The Power of Now*» познакомятся еще миллионы людей и эта книга и далее будет вносить существенный вклад в дело формирования нового сознания и просветления человечества.

Экхарт Толле, Ванкувер, 19 апреля, 2004

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЭТОЙ КНИГИ

В своей нынешней жизни я почти не опираюсь на прошлое и редко вспоминаю о нем. Тем не менее мне хотелось бы вкратце рассказать о том, как я стал духовным наставником, и о том, как появилась на свет эта книга.

До двадцати девяти лет я жил в состоянии чуть ли не постоянной тревоги, перемежавшейся периодами суицидальной депрессии. Сейчас мне кажется, что я рассказываю о своей прошлой инкарнации или вообще о каком-то другом человеке.

Однажды, вскоре после того, как мне исполнилось двадцать девять лет, я проснулся глубокой ночью, охваченный леденящим ужасом. Случалось, я и раньше просыпался с таким чувством, однако на сей раз оно было намного сильнее. Ночное безмолвие, смутные очертания мебели в темной комнате, отдаленный шум мчащегося куда-то поезда — все это показалось мне таким чуждым, враждебным и абсолютно бессмысленным, что меня охватило глубочайшее отвращение к миру. И отвратительнее всего в этом мире было мое собственное существование. Стоило ли жить под гнетом такой безысходности? Кому нужна эта бесконечная борьба с самим собой?

Я чувствовал, как стремление к самоуничтожению и небытию пересиливает во мне инстинктивное желание жить.

«Я больше не могу жить с самим собой». Эта мысль крутилась у меня в голове безостановочно. И вдруг до

меня дошло, что она звучит как-то странно. Кто я — один человек? Или нас двое? Если я не могу жить с самим собой, значит, во мне есть «я» и «кто-то еще», с «кем» я «не могу больше жить». «Может быть, — подумал я, — реален лишь один из этих двоих?»

Это открытие так меня ошеломило, что ум мой остановился. Я находился в полном сознании, но в голове не осталось ни одной мысли. Вскоре я почувствовал, как некий энергетический вихрь начинает втягивать меня в свою орбиту — сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Меня сковал страх, а в теле появилась сильная дрожь. Я услышал слова: «Ничему не сопротивляйся», которые, как мне показалось, звучали в моей груди. И я почувствовал, как меня начинает засасывать пустота. Ощущение было такое, будто пустота была не снаружи, а внутри меня. Внезапно всякий страх исчез, и я позволил себе провалиться в эту пустоту. Что было дальше, я не помню.

Меня разбудила щебетавшая за окном птица. Никогда прежде мне не доводилось слышать подобных звуков. Глаза мои оставались закрыты, но перед мысленным взором возник образ великолепного бриллианта. «Если бы бриллиант мог издавать звуки, — подумал я, — он звучал бы именно так».

Я открыл глаза. За занавеской брезжил ранний рассвет. Не успев ни о чем подумать, я то ли понял, то ли почувствовал, что свет скрывает в себе неизмеримо больше того, что мы о нем знаем. С мягким свечением утра сквозь занавески в мою комнату просачивалась сама любовь. В моих глазах появились слезы. Я встал с постели и прошелся по комнате. Я узнавал ее, но вместе с тем понимал, что никогда раньше не видел ее в истинном свете. Все было таким свежим и первозданным, словно только что раскрывшийся бутон. Я брал в руки разные предметы — карандаш, пустую бутылку — и поражался: каждая вещь казалась такой живой, такой прекрасной!

В тот день я бродил по городу, потрясенный великим чудом жизни. Казалось, будто я только что родился на свет.

Следующие пять месяцев я прожил в состоянии непрерывающегося глубокого покоя и блаженства. Впоследствии острота ощущений несколько притупилась, — может быть, это состояние просто стало для меня совершенно естественным. С внешним миром я мог взаимодействовать не хуже прежнего, хотя отлично понимал: улучшить то, что во мне уже есть, невозможно, как бы я ни старался и что бы ни предпринимал.

Я, конечно, понимал, что со мной произошло нечто очень важное, но не мог во всем этом разобраться. Лишь несколько лет спустя, познакомившись с текстами духовного содержания и пообщавшись с духовными учителями, я догадался: то, к чему все так стремятся, со мной уже случилось!

Я понял, что в ту ночь невыносимая тяжесть душевных страданий вынудила мое сознание отказаться от привычки отождествлять себя с моим несчастным, запуганным «я», которое, по сути, есть всего лишь созданная умом фикция. Этот отказ, очевидно, был таким безоговорочным, что фальшивое страдающее «я» в одночасье «сдулось», как надувная игрушка, из которой выдернули затычку. А его место заняла моя истинная вечная сущность *Я есть* — сознание в чистом виде, такое, каким оно и было до того, как стало отождествлять себя с формой.

Позднее я научился находить дорогу в это внутреннее пространство вне времени и смерти, поначалу принятое мною за вакуум, и оставаться там в полном сознании. Я пребывал в состоянии такого невыразимого блаженства и священного трепета, что на их фоне меркнет даже только что описанный опыт переживания.

Наступил момент, когда на физическом плане я на какое-то время остался буквально ни с чем. У меня не было ни близких отношений, ни работы, ни дома, ни общественного статуса. Почти два года я провел на

скамейках в парке в состоянии исключительно сильной радости.

Но даже самые прекрасные переживания когда-нибудь заканчиваются. Гораздо важнее любого из них оказался тот глубокий покой, который с тех пор составляет основу моего существования. Порой он настолько ощутим, чуть ли не осязаем, что его чувствуют даже окружающие. А иногда он отступает на задний план, как мелодия, звучащая где-то в отдалении.

Позднее иногда ко мне стали подходить люди и говорить: «Я тоже хочу то, что у вас есть. Не могли бы вы поделиться этим со мной или показать, как этого достичь?» Я отвечал: «*Это* у вас уже есть. Вы просто не чувствуете его, потому что ваш ум создает слишком много шума». Из подобных ответов родилась книга, которую вы сейчас держите в руках.

Скоро я опять обрел внешнюю идентификацию. Я стал духовным наставником.

ИСТИНА ВНУТРИ НАС

В этой книге представлена суть, насколько ее можно передать словами, моей работы с отдельными людьми и небольшими группами духовных искателей, которую я проводил на протяжении последних десяти лет в Европе и Северной Америке. Я хотел бы выразить этим незаурядным людям свою искреннюю любовь и признательность и поблагодарить их за смелость и готовность к внутренним переменам, за вдумчивые и проницательные вопросы и за умение слушать. Без них эта книга не была бы написана.

Они — первопроходцы в области духовного поиска. Пока таких людей не слишком много, но, к счастью, ряды их постоянно растут. Они достигли уровня развития, который позволяет им вырваться за рамки шаблонов коллективного мышления, тысячелетиями державших человека в плену страданий.

Я верю, что эта книга найдет путь к тем, кто уже готов к радикальной внутренней трансформации, и послужит им катализатором. Я также надеюсь, что она окажется полезной и многим из тех, кто хотя еще не готов жить в соответствии с ее положениями, но проявляет к ним интерес. Вполне возможно, что семя, посеянное в таких людях при прочтении книги, в один прекрасный момент соединится с семенем просветления, которое каждый человек носит внутри себя. И тогда оба семени оживут и прорастут.

Эта книга в ее нынешней форме создавалась, часто спонтанно, из ответов на вопросы, которые самые разные люди задавали мне на семинарах, медитационных тренингах и индивидуальных сессиях, — вот почему она построена в форме диалога. Из наших встреч, семинаров и тренингов я почерпнул для себя так же много, как и те, кто обращался ко мне с вопросами. Некоторые вопросы и ответы воспроизведены мною почти дословно.

Кое-где я объединял чаще всего встречавшиеся вопросы в один и формулировал на него обобщенный ответ. Порой же в ходе работы над книгой ко мне приходил совершенно новый ответ, более глубокий и полный, чем тот, который я давал во время устных выступлений.

Ряд дополнительных вопросов, направленных на прояснение некоторых важных моментов, был задан мне редактором этой книги.

Читая книгу, вы увидите, что с первой и до последней ее страницы все представленные в ней диалоги разворачиваются на двух постоянно чередующихся уровнях.

На одном уровне я стараюсь сфокусировать ваше внимание на том, что в вас *ложно*. Я говорю здесь о природе человеческой неосознанности и всякого рода дисфункциях, а также объясняю, как все это отражается на поведении людей, будь то конфликты в отношениях

или вооруженные столкновения между племенами и народами.

Без этого знания вы не сможете двигаться дальше. Пока вы не научитесь распознавать в себе то, что ложно, то что не имеет никакого отношения к вам, ваша трансформация окажется непродолжительной и вы снова вернетесь к своим иллюзиям и боли.


На этом уровне я также объясняю, что нужно сделать, чтобы ложное не стало вашей сутью и не превратилось в личную проблему — ведь именно таким способом оно себя увековечивает.

На другом же уровне я описываю глубокую трансформацию человеческого сознания — не как отдаленную возможность в будущем, а как нечто, доступное прямо сейчас, вне зависимости от того, кто вы есть и где вы находитесь. Я показываю, как вырваться из плена ума, найти дорогу к просветленному состоянию сознания и поддерживать это состояние в повседневной жизни.

На этом уровне я использую слова не только для передачи информации. Часто они служат для того, чтобы в процессе чтения вы могли погружаться в новое состояние сознания. Снова и снова я стараюсь увлечь вас за собой в это вневременное состояние интенсивного и осознанного *присутствия* в *Сейчас* и дать вам почувствовать вкус просветления.

Пока все описываемое здесь не станет частью вашего личного опыта, вам будет казаться, что я то и дело повторяюсь. Однако я уверен, что, как только это произойдет, вы увидите, какой мощный заряд духовной энергии несут в себе повторяемые места. Не исключено, что именно они окажутся для вас самыми полезными.

Более того, поскольку каждый из нас носит в себе семя просветления, я прежде всего адресую свои слова к присутствующему в вас *знающему*, стоящему за тем, который мыслит, — к той вашей глубинной сущности, которая мгновенно распознает духовную истину, резонирует с ней на одной частоте и черпает из нее силу.

Значок паузы , встречающийся в конце того или иного фрагмента текста, будет напоминать вам о том, что в этом месте у вас может возникнуть желание отложить на время книгу и посидеть в тишине, чтобы прочувствовать истину, о которой шла речь. В других местах книги вам, возможно, захочется сделать это спонтанно и без всяких подсказок.

Поначалу вам может показаться не совсем понятным, что означают такие слова, как *Бытие* или *присутствие*. Но пусть это вас не смущает. Просто читайте дальше. По ходу чтения у вас могут возникнуть и другие вопросы или возражения. Ответы на них вы, скорее всего, получите в следующих главах. Или же эти вопросы отпадут сами собой по мере того, как вы будете двигаться глубже в *учение* — и внутрь себя.

Читая эту книгу, не полагайтесь на один только ум. Наблюдайте в процессе чтения за любыми своими чувственными реакциями и ощущением *узнавания*, возникающим глубоко внутри вас. Я не могу передать вам ни одной духовной истины, которую бы вы уже не *знали* где-то глубоко внутри себя. Все, что я могу, — это напомнить вам то, что вы забыли. И тогда живое знание, древнее и вместе с тем всегда новое, активизируется и высвободится из каждой клетки вашего тела.

Ум всегда стремится классифицировать и сопоставлять, однако эта книга принесет вам больше пользы, если вы постараетесь не сравнивать применяемую здесь терминологию с той, что встречается в других учениях, — это лишь запутает вас и осложнит понимание. Смысл, который я вкладываю в такие слова, как «ум», «счастье» и «сознание», не всегда совпадает со значениями тех же слов в других учениях. Не полагайтесь на слова. Они — всего лишь ступеньки, по которым следует подняться как можно скорее, чтобы в дальнейшем обходиться без них.

Когда я цитирую высказывания Иисуса и Будды или привожу отрывки из «Курса чудес» и других книг, я де-

лаю это не для того, чтобы сравнивать. Я хочу привлечь ваше внимание к тому факту, что, в сущности, есть и всегда было только одно духовное учение, хотя оно имеет много разных форм. Некоторые из этих форм, в том числе древние религии, обросли внешними наслоениями, за которыми почти невозможно разглядеть их духовную суть. Во многом именно поэтому их глубинный смысл и преобразующая сила оказались утраченными.

Приводя цитаты из древних религий или других учений, я стараюсь выявить их глубинный смысл и таким образом восстановить их трансформирующую силу, что особенно важно для читателей — последователей этих религий и учений. Я говорю им: нет необходимости искать истину где-то в другом месте. Позвольте мне показать вам, как двигаться глубже в то, чем вы уже обладаете.

Главным образом я стремился использовать как можно более нейтральную терминологию, которая была бы понятна широкому кругу читателей.

Эту книгу можно рассматривать как переложение на современный лад того единственного непреходящего духовного учения, которое является сущностью всех религий. Оно берет свое начало не во внешних источниках, а в том единственном подлинном Источнике, что находится внутри человека и потому свободен от каких-либо теорий и умозрительных построений.

Я говорю из своего внутреннего опыта, и если иногда мои слова звучат напористо, то только потому, что я хочу пробиться сквозь плотные слои ментального сопротивления и добраться до того места внутри вас, где вы уже *знаете*, так же как *знаю* я, и где истина rozpoзнается в тот самый момент, когда она услышана, — вы испытываете чувство восторга, становитесь все более и более живыми и что-то внутри вас говорит: «Да, я знаю, это — правда».

ВЫ И ВАШ УМ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

ГЛАВНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ НА ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Что такое просветление?

Нищий сидел на обочине дороги уже больше тридцати лет. Однажды мимо него проходил странник. «Подайте какую-нибудь мелочь», — пробормотал нищий, машинально протягивая прохожему старую бейсбольную кепку. «Мне нечего тебе дать, — сказал странник и поинтересовался: — А на чем это ты сидишь?» «Да так, — отмахнулся нищий, — на каком-то старом сундуке. Я сижу на нем, сколько себя помню». «И даже не заглядывал в него?» — спросил странник. «Нет, — ответил нищий. — Какой в этом смысл? В нем ведь все равно ничего нет». «А ты все-таки загляни», — посоветовал странник.

Нищий с трудом приподнял крышку сундука.

Каков же был его восторг и изумление, когда он обнаружил, что сундук доверху набит золотом!

Я — тот самый странник, которому нечего вам дать и который призывает вас заглянуть внутрь. Но не внутрь сундука из притчи, а внутрь себя.

«Но ведь я не нищий», — предвижу я ваши возражения.

Те, кто еще не понял, что истинное богатство следует искать не где-нибудь, а в сияющей радости Бытия и сопутствующем ему глубоком и незыблемом покое,

и есть нищие, даже если они владеют огромными материальными ценностями. Они ищут вовне всякого рода удовольствия, возможности для самореализации и самоутверждения, безопасность и любовь, в то время как сокровище, включающее в себя все это и бесконечно большее, чем все, что только может предложить мир, находится у них внутри.

При слове *просветление* воображение рисует какие-то сверхчеловеческие подвиги, что очень импонирует нашему эго. Однако просветление — просто ваше естественное состояние, в котором вы чувствуете единство с Бытием, связь с чем-то неизмеримым и не подверженным разрушению.

Парадоксальным образом это «что-то» и есть вы, и в то же время оно намного больше вас. Это ваша истинная природа, пребывающая по ту сторону имен и форм. Неспособность чувствовать свое единство с ней порождает иллюзию отделенности — от себя и от мира. Осознанно или неосознанно, вы начинаете воспринимать себя изолированным фрагментом. Страх нарастает, нормой становятся внутренние и внешние конфликты.

Мне нравится очень простое определение, которое дал Будда. Он сказал, что просветление есть «прекращение страданий». Согласитесь, что тут нет ничего сверхчеловеческого. Разумеется, это определение неполно. Оно указывает лишь на отсутствие страдания, то есть поясняет, чем просветление не является. Но что остается, когда страдание исчезает? Будда ничего не говорит об этом, и его молчание означает, что ответ вы должны найти сами. Он использует такое негативное определение, чтобы ум не мог превратить просветление в объект веры или в нечто сверхчеловеческое — в цель, которой невозможно достигнуть. И все же, несмотря на такую меру предосторожности, большинство буддистов по-прежнему убеждены, что просветление доступно лишь Будде, но не им, по крайней мере не в этой жизни...

Вы используете слово «Бытие». Что вы под этим подразумеваете?

Бытие — это вечная и вездесущая Единая Жизнь, стоящая за мириадами форм жизни, подверженных рождению и смерти. *Бытие* присутствует внутри всего живого как его сокровенная невидимая и не подверженная разрушению сущность. И значит, оно доступно вам прямо сейчас как ваше собственное глубочайшее «Я», как ваша истинная природа. Но не пытайтесь постичь его умом. Не пытайтесь понять.

Познать его можно только тогда, когда ум спокоен. Когда вы *присутствуете*, когда ваше внимание интенсивно и полностью погружено в *Сейчас*.

Просветление — это и есть осознание Бытия, пребывание в состоянии «чувственной реализации».



Говоря о Бытии, вы имеете в виду Бога? Если это так, то почему бы не называть вещи своими именами?

Слово «Бог» потеряло всякий смысл после того как им тысячелетиями злоупотребляли. Я иногда использую его, но делаю это очень осторожно. Говоря, что им злоупотребляли, я имею в виду, что люди, которые никогда даже на краткий миг не соприкасались с миром духовного, с безграничной реальностью, стоящими за этим словом, пользуются им так уверенно, будто знают, о чем идет речь.

А кто-то, наоборот, пытается отрицать его, как будто знает, против чего идет. Из-за таких злоупотреблений и возникают всевозможные абсурдные верования, притязания и эгоистические заблуждения вроде «Мой или наш бог — это истинный Бог, ваш же бог — вредная

выдумка» или знаменитого высказывания Ницше «Бог мертв».

Слово *Бог* превратилось в застывшую идею. Стоит лишь его произнести, как в голове мгновенно возникает определенный образ. Не обязательно белобородого старца, но все же кого-то, кто находится вне вас и неизменно представляется вам лицом мужского пола.

Ни слово *Бытие*, ни слово *Бог*, ни любое другое слово не в состоянии описать или объяснить стоящую за ними реальность. А значит, для вас должен быть важен только один вопрос: помогает ли вам это слово ощущать *то*, на что оно указывает, или, наоборот, мешает? Нацеливает ли оно вас на стоящую за ним трансцендентальную реальность? Или же оно очень легко становится не более чем идеей в вашей голове, в которую вы верите, ментальным идиолом?

Слово *Бытие* ничего не объясняет, как, впрочем, и слово *Бог*. Но у *Бытия* есть преимущество: это открытая концепция, оно не сводит бесконечное невидимое к конечному объекту. Сформировать мысленный образ Бытия невозможно. И никто не может претендовать на единоличное владение Бытием. Оно — сама ваша сущность, которая доступна вам всегда и везде в виде чувства собственного *присутствия* — как реализация вашего *Я есть*, которое преобладает над «я есть это» или «я есть то». Поэтому от слова *Бытие* до переживания реальности Бытия — один шаг, не более.



Что, по-вашему, больше всего мешает нам ощутить эту реальность?

Отождествление с умом, по причине чего мысль становится обязательным условием существования. Неспособность приостановить поток мыслей — страшное

несчастье, но мы об этом даже не подозреваем: этим недугом страдает почти каждый из нас, потому такое состояние считается нормой.

Неумолчный шум в голове мешает обнаружить неотделимый от Бытия мир внутренней тишины. Вдобавок шум порождает вымышленное ложное «я», отбрасывающее тень страдания и страха. Обо всем этом мы поговорим более детально.

Когда философ Декарт произнес свою знаменитую фразу: «Я мыслю, следовательно, существую», он полагал, что открыл фундаментальную истину. В действительности же он выразил главное человеческое заблуждение, которое заключается в отождествлении мышления с Бытием, а своей идентичности — с мышлением.

Человек, не способный остановить поток своих мыслей, живет в состоянии кажущейся обособленности в безумно запутанном мире постоянных проблем и конфликтов, который отражает все большее дробление ума. Просветление же — это состояние целостности и единства, а следовательно, покоя. Оно означает единство с жизнью в ее проявленном аспекте, с миром, а также со своим глубочайшим «Я» и непроявленной стороной жизни — иными словами, единство с Бытием.

Просветление — это не только прекращение страданий и избавление от внутренних и внешних конфликтов, но и конец нашей рабской зависимости от непрерывного потока мыслей. Вот где настоящая свобода!

Отождествление себя с умом создает непрозрачный экран из понятий, ярлыков, образов, слов, суждений и определений, которые препятствуют подлинным отношениям. Это экран между вами и вашей сущностью, вами и вашими друзьями, вами и природой, вами и Богом. Именно он создает иллюзию обособленности, иллюзию того, что есть вы, а есть *другие* люди, существующие совершенно обособленно от вас.

В результате вы забываете существенный факт — за уровнем физической действительности и отдельных форм лежит еще один уровень, на котором мы едины со всем, что есть. Говоря «забываете» я имею в виду, что вы перестаете *ощущать* это единство как само собой разумеющуюся реальность. Да, вы можете верить в нее, однако *знать* — совсем не то, что *верить*. Вера способна утешить. Но только опыт непосредственного переживания делает веру осознанной и открывает путь к истинной свободе.

Мышление превратилось в болезнь. А болезнь возникает, когда нарушается равновесие. Например, если клетки тела делятся и размножаются нормально, не возникает никаких отклонений в состоянии здоровья. Но если процесс деления клеток выходит из-под контроля и они начинают размножаться слишком быстро, человек заболевает.

При умелом использовании ум может стать великолепным инструментом. Если же применять этот инструмент неправильно, он начинает разрушать человека. Может быть, «неверное применение» — неправомерное определение, ведь мы, как правило, вообще не пользуемся умом. Он нами пользуется! И это болезнь, аномалия. Человек отождествил себя с умом. Это большая ошибка. Ум подменил человека.

Я не могу с вами полностью согласиться. Действительно, как и большинство людей, я занят бесцельными размышлениями, но когда мне нужно что-то сделать или чего-то добиться, я использую свой ум, причем делаю это постоянно.

Способность решить кроссворд или сконструировать атомную бомбу не означает, что вы используете свой ум. Как собаки обожают грызть кости, так ум обожает «вгрызаться» в проблемы. Вот почему он решает кроссворды и конструирует атомные бомбы. *Вас же не ин-*

тересует ни то, ни другое. Позвольте задать вам один вопрос: «Умеете ли вы останавливать свои мысли? Вы уже нашли нужную кнопку?»

Вы имеете в виду, могу ли я вообще перестать думать? Нет, не могу, разве что на секунду-другую.

В таком случае ваш ум использует вас. Но поскольку вы воспринимаете себя и свой ум как единое целое, то даже не догадываетесь, что давно уже стали его рабом. Это почти то же самое, как если бы вы были одержимы и считали, что овладевшая вами сущность — вы сами.

Свобода начинается с понимания того, что вы не есть овладевшая вами сущность — «мыслящий». Такое понимание позволяет наблюдать за этой сущностью. В момент, когда вы начинаете *наблюдать за мыслящим*, в вас активизируется высший уровень сознания.

Постепенно вы начинаете осознавать, что по ту сторону мысли лежит безбрежный океан Разума и что мысль — крохотная частица этого океана. Кроме того, вы осознаете: все по-настоящему ценное — красота, любовь, творчество, радость и внутреннее спокойствие — зарождается за пределами ума.

И вы начинаете пробуждаться.



КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ПЛЕНА УМА

Что именно вы имеете в виду, когда говорите, что мы должны «наблюдать за мыслящим»?

Если человек придет к врачу и скажет: «Я слышу у себя в голове какой-то голос», его, скорее всего, направят к психиатру. Но дело в том, что чуть ли не все люди по-

стоянно слышат у себя в голове один или даже сразу несколько голосов — ваши мыслительные процессы не контролируемы, вы не понимаете, что вам по силам остановить непрекращающиеся внутренние монологи и диалоги.

Наверняка вы когда-нибудь встречали на улице сумасшедших, которые постоянно сами с собой разговаривают или бормочут что-то себе под нос. На самом деле их поведение немногим отличается от поведения «нормальных» людей. Разница лишь в том, что вы не произносите свои мысли вслух. Однако ваш внутренний голос не умолкает ни на секунду. Он без устали комментирует, оценивает, сравнивает, строит догадки, жалуется, хвалит, бранит и так далее. И все это далеко не всегда имеет отношение к тому, что происходит в данный момент. Внутренний голос может с равным успехом воскрешать недавнее или далекое прошлое или же озвучивать будущие, порождаемые воображением ситуации. Причем довольно часто он описывает неблагоприятный ход развития событий и его последствия. Это и есть так называемые тревога и беспокойство. Иногда такой саундтрек сопровождается визуальными образами, а порой и целыми «мысленными сериалами». Но даже текущую ситуацию ваш внутренний голос все равно истолкует исходя из прошлого опыта. Ведь он принадлежит обусловленному уму, который порожден всем тем, что с вами когда-либо происходило, а также во многом обусловлен коллективным сознанием, от которого вы зависите, будучи представителем определенной культуры. Вот почему вы видите Настоящее глазами прошлого и, как следствие, получаете совершенно искаженное представление о нем. Нередко этот голос становится злейшим врагом человека. Этот мучитель, обитающий в головах многих людей, с утра до ночи атакует и третирует их, лишая жизненной энергии. В нем следует искать причину горя, страданий и всевозможных болезней.

Литературно-художественное издание

Экхарт Толле

СИЛА НАСТОЯЩЕГО

Руководство к духовному пробуждению

Перевод *И. Мелгрис*

Редакторы *В. Тимшин, А. Мышкин*

Корректор *Е. Введенская*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Обложка *В. Миколайчук*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 15.02.2017 г.

Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж 7000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации

издательства «София»

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)