

*The*  
POWER  
*of* NOW

ECKHART TOLLE

PRACTICING  
THE  
POWER  
OF NOW

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

THE  
POWER  
OF NOW

ПРАКТИКА

УДК 159.95

ББК 88.2

T52

**Толле Экхарт**

T52 Практика «Power of Now» / Перев. с англ. —  
М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 160 с.

ISBN 978-5-906686-33-6

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

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

ISBN 978-5-906686-33-6 © ООО Книжное издательство «София», 2014

# Содержание

Введение .....	8
<b>Часть 1. ПРИБЛИЖЕНИЕ К СИЛЕ НАСТОЯЩЕГО .....</b>	<b>11</b>
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
<b>Часть 2. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>79</b>
Глава 6. Растворение болевого тела .....	81
Глава 7. От привычки — к просветленным отношениям .....	95
<b>Часть 3. ПРИЯТИЕ И СДАЧА .....</b>	<b>113</b>
Глава 8. Приятие Настоящего .....	115
Глава 9. Трансформация страдания и болезней .....	145



*Свобода начинается с осознания,  
что вы и «мыслящий» не одно и то же.  
Такое осознание позволяет наблюдать за тем,  
кто мыслит. В процессе наблюдения  
активируется высший уровень сознания.*

*Постепенно вы начнете понимать,  
что по ту сторону мысли лежит  
безбрежный океан интеллекта,  
а мысль — крохотная частица этого океана.*

*Кроме того, вы осознаете:  
всё истинно ценное — красота, любовь,  
творчество, радость, внутреннее спокойствие —  
возникают за пределами разума.*

*Вы начинаете просыпаться.*

## 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.

Практика «Power of Now»

Для тех же, кого *Power of Now* обескуражила или испугала, эта маленькая книжка может послужить безопасной ступенькой к постижению.

Экхарт Толле,  
9 июля 2001 г.

Часть 1



**ПРИБЛИЖЕНИЕ  
К СИЛЕ НАСТОЯЩЕГО**

*Если ваше сознание  
направлено наружу,  
появляются ум и мир.*

*Если оно направлено внутрь,  
оно осознает собственный Источник  
и возвращается домой в Непроявленное.*



## БЫТИЕ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Мириады живых организмов обречены рождаться 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 *переживания 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 непрерывно 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.

При умелом использовании разум может стать великолепным инструментом. Если же применять этот инструмент неправильно, он начинает разрушать человека. Может быть, «неверное применение» — это непропорциональное определение, ведь мы, как правило, *вообще не пользуемся разумом*. Это разум нас использует. И это болезнь, аномалия. Человек отождествил себя с разумом. Это большая ошибка. Разум подменил человека.

Это почти то же самое, как если бы вы были одержимы и считали, что овладевшее вами существо — вы сами.

**СВОБОДА НАЧИНАЕТСЯ** с понимания того, что вы не есть овладевшее вами существо — «мыслящий». Такое понимание позволяет наблюдать за этим существом. В момент, когда вы начинаете наблюдать мыслящего, активизируется высший уровень сознания.

Постепенно вы начнете понимать, что по ту сторону мысли лежит безбрежный океан разума и мысль — крохотная частица этого океана.

Кроме того, вы осознаете: всё по-настоящему ценное — красота, любовь, творчество, радость, внутреннее спокойствие — зарождается *за пределами разума*.

Вы начинаете просыпаться.





## ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ СВОЕГО РАЗУМА

У меня для вас хорошая новость: освободиться от разума вполне реально. И это единственно возможное подлинное освобождение. Первый шаг можно сделать прямо сейчас.

**НАЧНИТЕ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К ЗВУЧАЩЕМУ В ГОЛОВЕ** голосу так часто, как только можете. Будьте особенно внимательны к повторяющимся мыслеблокам, тем старым аудиозаписям, которые проигрываются в вашей голове — возможно, многие годы.

Именно это я называю «наблюдением за тем, кто мыслит». Можно сказать и так: прислушивайтесь к звучащему внутри вас голосу, будьте там как наблюдающее *присутствие*.

Когда вы слушаете этот голос, делайте это беспристрастно. Воздерживайтесь от суждений. Не оценивайте и не осуждайте услышанное, иначе это уже не будет чистое наблюдение — внутренний голос «подкрадется» к вам с другой стороны. Очень скоро вы обнаружите: есть голос — и есть «я», этот голос слушающее. Эта *я есть-реализация*, как и ощущение собственного *присутствия*, не является мыс-

лю. Такое ощущение *присутствия* зарождается за пределами разума.

Прислушиваясь к звучащему в голове голосу, вы осознаете не только мысли, но и себя, эти мысли наблюдающего. Открывается новое измерение сознания.

**ПРИСЛУШИВАЯСЬ К МЫСЛЯМ**, вы ощущаете сознательное *присутствие* — вашу глубинную сущность — находящуюся, так сказать, по ту сторону мыслей. И мысль теряет свою силу и словно испаряется, ведь вы больше не отождествляете себя с разумом, а значит, не снабжаете его энергией. Это начало и конец принудительного и навязчивого мышления.

Когда мысль «испаряется», вы переживаете прерывание потока мыслей — просвет ума. Сначала маленький, протяженностью в несколько мгновений; потом время просвета увеличивается. Когда появляются такие остановки, вы начинаете чувствовать внутри себя островки безмолвия и покоя. Это начало вашего естественного состояния единства с *Бытием*, которое обычно затенено разумом.

С практикой чувство безмолвия и покоя углубляется. Фактически, эта глубина бесконечна. Вы также чувствуете тонкие эманации радости, пробивающиеся из этой внутренней глубины. Это радость *Бытия*.

Если вы чувствуете внутреннюю связь с *Бытием*, вы более активны и бодры, чем те, кто отождествляет себя с разумом. Вы полностью *присутствуете*. Чувство единства повышает частоту вибраций энергетического поля, что наполняет тело животворной силой.

Углубляясь с область *не-ума*, — так это состояние называют на Востоке, — вы входите в состояние чистого сознания. В таком состоянии человек ощущает свое *присутствие* так остро, его захлестывает такая волна радости, что все его мысли, эмоции, тело — вообще внешний мир — отступают на второй план.

Это не эгоистическое состояние, но состояние отсутствия эго. Вы выходите за рамки того, что привыкли считать своим «я». Такое *присутствие* является вами и в то же время оно — нечто неизмеримо большее, чем вы.

**ЧТОБЫ ПРЕРВАТЬ ПОТОК МЫСЛЕЙ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО** «наблюдать за мыслящим». Можно направить фокус своего внимания на *Сейчас*. Просто полностью осознайте миг настоящего.

Это занятие позволяет почувствовать удовлетворение на самом глубинном уровне. Это способ оторвать сознание от мышления и создать просвет

*не-ума*, — такой просвет приносит удивительную бодрость и осознанность; вы прекращаете мыслить. В этом и состоит главный смысл медитации.

**ПРАКТИКОВАТЬ МОЖНО И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:**

для этого выберите какое-то привычное дело, которое вы воспринимаете как средство к достижению цели. Полностью сосредоточьтесь на нем свое внимание — пусть оно само станет целью. Например, когда будете идти по лестнице — дома ли, на работе, — концентрируйтесь на каждом шаге, каждом движении, на каждом вдохе-выдохе. Полностью *присутствуйте*.

Когда будете мыть руки, обратите внимание на свои ощущения: слушайте, как льется вода, ощущайте воду, чувствуйте движения рук, вдыхайте запах мыла...

Садясь в машину и захлопывая дверцу, сделайте маленькую паузу и сосредоточьтесь на дыхании. Осознайте тихое, но мощное ощущение *присутствия*.

Если хотите узнать, успешно вы справились с упражнением или нет, обратите внимание на степень внутреннего спокойствия — это самый надежный показатель.

Учитесь не отождествлять себя с разумом — это важнейший шаг на пути к просветлению. Каждый раз, когда вы создаете просвет в потоке мыслей, свет вашего сознания становится сильнее.

Возможно, однажды вы обнаружите, что звучащий в голове голос вызывает у вас улыбку — совсем как строящий рожицы сорванец. Это верный знак того, что вы перестали слишком серьезно воспринимать содержимое разума, поскольку ваше чувство «я» перестало от него зависеть.



## **ПРОСВЕТЛЕНИЕ: ВОЗВЫСИТЬСЯ НАД МЫСЛЯМИ**

С годами у каждого из нас формируется внутреннее представление о себе, обусловленное личным опытом и культурным окружением. Это фантомное «я» можно назвать «эго». Оно «соткано» из мыслей — эго существует единственно благодаря непрерывному потоку мыслей.

Слово *эго* каждый понимает по-своему. Для меня *эго* есть ложное «я», результат неосознанного отождествления с разумом.

Миг настоящего для *эго* почти не существует, подлинными признаются только прошлое и будущее. Абсолютная подмена истины объясняется тем, что в «режиме *эго*» функции разума сильно иска-

жены. Эго не дает прошлому изгладиться из вашей памяти — кто вы такой без прошлого? Эго постоянно проецирует себя в будущее, обеспечивая тем самым собственное выживание и пытаясь найти в будущем возможность как-то реализовать и наполнить себя.

Эго заявляет: «Вот когда случится то-то, то-то и то-то, моя жизнь наладится, я обрету счастье и покой».

Даже если кажется, что эго интересуется Настоящим, это не значит, что оно действительно видит Настоящее. Восприятие эго искажено, ведь на *Сейчас* оно смотрит глазами прошлого. Или же сужает Настоящее, превращая его в средство к достижению цели, которая всегда находится в спланированном разумом будущем. Понаблюдайте за вашим разумом — вы убедитесь, что дело обстоит именно так.

Ключ к освобождению — в Настоящем. Но пока вы составляете одно целое с разумом, найти Настоящее невозможно.

Обрести просветление — значит возвыситься над мыслями. В состоянии просветления человек продолжает по мере надобности использовать возможности разума, но делает он это с гораздо большей степенью эффективности и внутренней концентрации. В состоянии просветления разум

используется в основном в практических целях; человек освобождается от навязчивого внутреннего диалога, внутри него воцаряется безмолвие.

Когда возникает необходимость задействовать потенциал разума, особенно если нужно найти творческое решение, минуты размышлений перемежаются мгновениями тишины, ум замещается состоянием *не-ума*.

*Не-ум* — это сознание без мыслей. Это единственная возможность мыслить творчески, поскольку только при таком чередовании состояний мысль обретает истинную силу. Мысль сама по себе, мысль, не связанная с безбрежным океаном сознания, быстро вырождается в нечто бесплодное, абсурдное и деструктивное.



## **ЭМОЦИИ — РЕАКЦИЯ ТЕЛА НА АКТИВНОСТЬ РАЗУМА**

Разум, в моем понимании, — это не только мысли. Это и эмоции, и вообще все неосознанные внутренние ментально-эмоциональные модели реакций. Эмоция возникает там, где тело вступает во

взаимодействие с разумом. *Эмоция — это реакция тела на активность разума, или отражение разума в теле человека.*

Чем больше вы отождествляете себя с вашими мыслями, симпатиями и антипатиями, суждениями и толкованиями, тем меньше вы *присутствуете* как наблюдающее сознание и тем больше энергетические эмоциональные затраты (вы можете даже не осознавать этого). Если вы не можете прочувствовать свои эмоции, если вы словно бы отрезаны от них, то рано или поздно они дадут знать о себе на физическом уровне (недомогания, болезненные симптомы).

**ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ,** сосредоточьте внимание на внутреннем энергетическом поле вашего тела. Почувствуйте свое тело изнутри. Это тоже помогает наладить связь с эмоциями.

Если вы действительно хотите познать свой разум, ваше тело всегда даст вам отражение его подлинного состояния. Обратите внимание на эмоции, вернее, ощутите их в своем теле. Если эмоции противоречат мыслям, значит, врут мысли. Эмоции же отражают истину — не конечную истину вашего «я», но относительную истину о состоянии вашего ума в тот или иной момент.

Возможно, вы еще не готовы трансформировать неосознанную активность ума в осо-



знанность мыслей. Но эта активность всегда проявится в теле в виде эмоций, а осознать эмоции вы вполне способны.

Наблюдать таким образом за эмоцией — почти то же самое, что слушать мысль или наблюдать за мыслью. Единственная разница — мысль локализуется в голове, а эмоция ощущается всем телом, так как эмоции имеют весьма ощутимый физический компонент. Вы можете позволить эмоциями быть — и в то же время не оказаться в их власти. Вы перестали *быть эмоцией* — теперь вы свидетель, созерцающее *присутствие*.

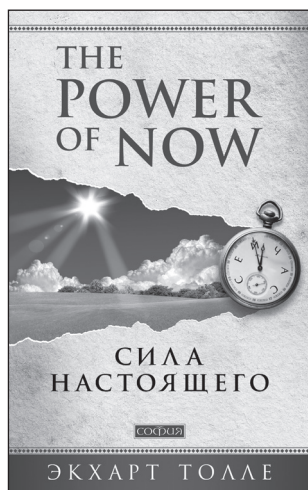
Если практиковать это регулярно, неосознанное непременно озарится светом сознания.

### **СДЕЛАЙТЕ ПРИВЫЧКОЙ РЕГУЛЯРНО СПРАШИВАТЬ**

**СЕБЯ:** «Что в этот момент происходит внутри меня?» Этот вопрос поможет вам двигаться в правильном направлении. Но ни в коем случае не анализируйте, просто наблюдайте. Направьте внимание внутрь. Ощутите энергию эмоции.

Если эмоций внутри не обнаружится, направьте внимание еще глубже, во внутреннее энергетическое поле вашего тела. Это и есть ключ к *Бытию*.

## РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧЕСТЬ



Экхарт Толле

### СИЛА НАСТОЯЩЕГО

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.

16+

*Литературно-художественное издание*

**Экхарт Толле**

**ПРАКТИКА «POWER OF NOW»**

Перевод: *В. Ковальчук*  
Редактор *И. Старых*  
Корректор *Е. Введенская*  
Оригинал-макет *Е. Мукомол*  
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 28.08.2017 г.  
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 8,40.  
Тираж 6000 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](http://www.sophia.ru)

**Мы в соцсетях**  
[facebook.com/SophiaBooks](https://facebook.com/SophiaBooks)  
[vk.com/sophia\\_publishing](https://vk.com/sophia_publishing)  
instagram: [sophia\\_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)