

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

СИЛА

НАСТОЯЩЕГО

РУКОВОДСТВО
К ДУХОВНОМУ
ПРОБУЖДЕНИЮ



MYBOOK



Алёна Черных
Краткое содержание
«Сила настоящего»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204219

Сила настоящего:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Сила настоящего». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

«Сила настоящего» – это развернутый сборник жизненных рекомендаций, которые немецкий писатель и духовный оратор Экхарт Толле создал на основе многочисленных вопросов его учеников.

Ум человека – это полезный инструмент для решения многих жизненных вопросов, но он также порождает бесконечное и бессмысленное мышление, которое становится источником проблем и страданий. Мы отождествляем себя со своим умом, поэтому не пытаемся найти выход.

Толле предлагает простое решение: перестать отождествлять себя со своим умом, сосредоточиться на настоящем моменте и принимать все, что происходит. Тогда вы добьетесь состояния

присутствия, которое подарит спокойствие и равновесие и избавит от боли.

Эта книга рассказывает о сути мыслей и эмоций, о ложном представлении о себе и истинном «я», о стратегиях ума для избегания настоящего момента, о любви и силе уступания. Эти знания помогут обрести равновесие в жизни, не зависеть от внешних событий и в любой ситуации сохранять спокойствие и уверенность.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги
«Сила настоящего»**

Содержание

Введение	5
Вы – это не ваш ум	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сила настоящего

Введение

«Сила настоящего» – это развернутый сборник жизненных рекомендаций, которые немецкий писатель и духовный оратор Экхарт Толле создал на основе многочисленных вопросов его учеников.

Эта книга поможет людям, которые поглощены проблемами, стрессами и страданиями суматошной жизни, найти ориентир к счастливому существованию. Главная мысль Толле – не нужно застревать в прошлом или ожидать «светлого будущего». Надо жить в настоящем, прочувствовать в полной мере момент «здесь и сейчас», ведь только он действительно существует.

Вы – это не ваш ум

Почти каждый человек находится в поисках любви, безопасности, признания и самоутверждения, но не догадывается, что все это богатство у него уже есть. У нас внутри содержится гораздо больше духовных сокровищ, чем может предложить весь мир: это целостность, состояние покоя и просветление.

Достичь просветления человеку мешает отождествление себя со своим умом. Наше сознание непрерывно генерирует поток мыслей. Мы считаем, что наш ум – это и есть «я», поэтому не пытаемся остановить мышление. Большинство людей не умеют прекращать думать, чтобы погрузиться в спокойное и счастливое состояние просветления. Это главная проблема современного общества. Почти все страдают от этой беды, хотя мало кто это осознает.

Бесконечный поток мыслей создает ментальный шум, из-за которого сложно сосредоточиться и найти мир внутреннего спокойствия. Более того, этот шум вызывает ощущение ложного «я», и мы даже не пытаемся это сделать. В результате нас преследуют проблемы, страхи и страдания, которые кажутся нам реальными и свойственными нашему «я».

Когда мы отождествляем себя со своим умом, мышление создает плотный экран из слов, образов, принципов, суждений и ярлыков. Этот экран загораживает истинное «я» и ме-

шает установить настоящие отношения с самим собой, другими людьми, природой и Богом. Мысленный заслон искусственно отделяет человека от других, создавая иллюзию, что каждый существует отдельно. Мы забываем, что на самом деле все связано между собой и создаем единый мир.

Мышление превратилось из полезного инструмента в болезнь. Пока какой-либо процесс работает во благо, он считается нормальным. Но когда равновесие нарушается, начинается развитие болезни. Например, клетки тела человека постоянно делятся – это нормальное и важное для жизни явление. Но если этот процесс выйдет из-под контроля, клетки начнут размножаться, создавать опухоли и разрушать организм.

Ум, при его правильном использовании, является совершенным и непревзойденным инструментом. При неправильном же применении он становится чрезвычайно разрушительным. Выражаясь точнее, это не то, что ты, возможно, как-то не так им пользуешься – обычно ты им вообще не пользуешься. Он пользуется тобой. Вот в чем заключается болезнь. Ты веришь в то, что ты есть твой ум. А это заблуждение. Инструмент завладел тобой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.