



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Экхарт Толле

Сила настоящего



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Сила настоящего. Экхарт Толле

Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56818595

*Краткое содержание книги: «Сила настоящего». Экхарт Толле: МИФ
(Манн, Иванов и Фербер);*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Экхарта Толле «Сила настоящего». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Книга Экхарта Толле «Сила настоящего» – ключ к обретению внутреннего покоя. Сила момента «сейчас» освобождает от рабства суетливого, назойливого ума, который навязывает свои бесполезные оценки. Отождествление личности с умом создает непроницаемый заслон из принципов, ярлыков и суждений, которые блокируют ясность происходящего. Люди тоскуют о прошлом, надеются на будущее и в поисках спасения от самих себя забывают жить. Только присутствие в настоящем

момента растворяет прошлое вместе со всей его болью. Все, что действительно имеет значение: красота, любовь, творчество, – возникает за пределами ума, здесь и сейчас. Идеи Экхарта Толле кладут конец страданиям и непрекращающимся внутренним и внешним конфликтам, избавляют человека от психологической боли и помогают обрести подлинную свободу.

Зачем читать

- Научиться ценить настоящий момент, не испытывая сожаления о прошлом и не полагаясь на будущее.
- Достичь душевного равновесия, сосредоточившись на своих физических ощущениях.
- Осознать, что все жизненные проблемы – всего лишь результат работы ума.

Об авторе

Экхарт Толле – писатель, духовный гуру. Родился в Германии, закончил Лондонский университет. В возрасте 29 лет пережил кризис, с депрессией и суицидальными мыслями. Тогда же осознал, что человек может достичь просветления, освободившись от рабства ума. С 1995 года живет в Ванкувере, дает личные консультации, ведет семинары по трансформации сознания. Опра Уинфри пригласила его на свое шоу. В 2012 году в списке 100 самых влиятельных духовных лидеров современности назван вторым после Далай-Ламы.

Содержание

Введение	6
1. Сдвиг сознания и времени	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Краткое содержание книги: «Сила настоящего». Экхарт Толле

Оригинальное название:

The Power of Now

Автор:

Eckhart Tolle

Тема:

Психология

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма

AllMediaLaw

www.allmedialaw.ru

Введение

Автор книги «Сила настоящего» Экхарт Толле – один из наиболее влиятельных духовных лидеров современности. Его книги в течение многих лет удерживают лидирующие позиции в списках бестселлеров, а выступления проходят в переполненных залах. Однако путь мистера Толле к просветлению был долог и тернист: у него было трудное детство, в подростковом возрасте он не ходил в школу, в юности скитался по миру и к двадцати девяти годам превратился в депрессивного мужчину с суицидальными наклонностями.

Однажды утром Экхарт проснулся в отвратительном настроении: все вокруг казалось мрачным и враждебным, а его собственное существование казалось отвратительным и бессмысленным. Внутренний голос твердил: «Я больше не в силах жить сам с собой». В какой-то момент Экхарт ужаснулся абсурдности этой фразы и спросил себя: «Я один или нас двое? Какой же из нас настоящий?» Его ум словно застыл, и он услышал слова: «Не сопротивляйся». Молодого человека охватил страх, он ощутил, что его засасывает в пустоту, причем эта пустота была не столько снаружи, сколько внутри. Затем страх исчез.

Он проснулся от пения птиц, которое он раньше не слышал или не замечал; походил по комнате, удивляясь красоте вещей; а потом долго бродил по городу, чувствуя себя ново-

рожденным, познающим этот мир. У Экхарта не было связей, работы, дома, и два года он провел на скамейках парка, наслаждаясь чувством покоя, которое с тех пор уже никогда его не покидало. Он стал духовным учителем, когда осознал, что человек может достичь просветленного состояния сознания, если **освободится от рабства своего ума, который создает слишком много шума и мешает жить по-настоящему.**

Книга представляет собой обширную подборку вопросов по разным темам, которые мистеру Толле задавали его ученики и редакторы книги, с подробными ответами. «Сила настоящего» – книга, которую не стоит читать за один вечер: в ней часто встречается значок \int , который автор использует как сигнал того, что надо прервать чтение, побыть в тишине и осознать ту или иную истину. Экхарт Толле призывает не читать книгу «одним умом», а наблюдать за откликом чувств. Автор говорит, что не стоит анализировать идеи книги и сравнивать их с другими духовными учениями. При этом он сам многократно цитирует Иисуса и Будду, чтобы подчеркнуть, что существует только одно духовное учение, которое имеет разнообразные формы.

«Сила настоящего» может стать точкой опоры для людей, потерявшихся в этой суматошной жизни, полной стрессов и страданий. Она учит не застревать в прошлом, не бояться того, что будет, и не ждать «светлого будущего», а жить настоящим моментом, потому что это единственное, что суще-

ствует на самом деле.

1. Сдвиг сознания и времени

1.1. Ты – не твой ум

Философ Декарт сформулировал основное заблуждение человечества, заявляя: «Я мыслю, следовательно, существую». Он приравнял мышление к Бытию, а личность – к мышлению. Внутри каждого из нас живет некий мыслитель, который существует в безумно сложном мире нескончаемых проблем и конфликтов. Постоянный ментальный шум мешает человеку обрести внутреннее спокойствие. Кроме того, этот шум создает ложное, вымышленное «я», испытывающее страх и страдания.

Просветление – это состояние цельности и покоя, когда человек не борется с самим собой; это не только окончание страдания и постоянного внутреннего и внешнего конфликта, но и конец рабской зависимости от обязательной работы ума. Отождествление с умом создает непроницаемый заслон из принципов, ярлыков, образов и суждений, которые блокируют любые настоящие отношения. Ум вклинивается между человеком и его «я», между человеком и друзьями, между человеком и природой, между человеком и Богом.

Процесс мышления превратился в болезнь. Ум человека – это совершенный и непревзойденный инструмент, который при неправильном применении становится чрезвычайно разрушительным. Уже не человек пользуется умом, а ум – человеком. Человек начинает пробуждаться (излечиваться от рабской зависимости от своего ума), когда приходит к пониманию того, что за пределами мышления существует безграничное царство разума и что мысль является лишь крошечной его частью. На самом деле абсолютно все, что действительно имеет значение – красота, любовь, творчество, радость, внутренний покой – возникает за пределами ума.

Каждый из нас встречал на улице людей, которые что-то бормочут и беседуют сами с собой. Разница между ними и «нормальными» людьми состоит лишь в том, что последние не делают этого вслух. Голос в голове комментирует, рассуждает, судит, сравнивает, жалуется, возрождает к жизни события недавнего прошлого или предлагает варианты будущего. В человеческом мозгу возникают варианты негативного развития событий, а также их возможные последствия. Если голос касается события, происходящего в настоящем, то даже его он интерпретирует в категориях прошедшего времени. Это происходит потому, что голос принадлежит обусловленному уму, который является отражением предшествующей истории и унаследованных общественных и культурных установок. Таким образом, **вы воспринимаете настоящее и судите о нем, глядя на него глазами прошлого – и в**

результате получаете его искаженное изображение.

Чтобы освободиться от власти ума, надо начать прислушиваться к голосу, звучащему в голове, обращая внимание на повторяющиеся мысли. Голос нужно слушать беспристрастно, без эмоций. И вскоре станет ясно: голос есть там, а я есть здесь. Это ощущение собственного присутствия находится за пределами ума. Перестав отождествлять себя с умом, человек прекращает его подпитывать, и мысли, утратив власть, затихают. Это становится началом конца произвольного навязчивого думанья.

Отслеживать эмоции не менее важно, чем мысли, потому что эмоции – это отражение мыслей в нашем теле.

Выработайте привычку постоянно спрашивать себя: «Что происходит у меня внутри?» Не анализируйте, просто наблюдайте. Осознайте свои эмоции, прочувствуйте их.

Любовь, радость и покой лежат вне эмоциональной сферы, это глубинные состояния бытия, которые недостижимы при доминировании ума.

1.2. Иллюзия времени

Ум постоянно пытается подменить настоящий момент прошлым или будущим, и люди сильно страдают от багажа времени, но продолжают игнорировать настоящий мо-

мент, делая его лишь средством приближения воображаемого будущего. Аккумуляция времени в человеческом уме также способствует сохранению остаточной боли прошлого.

**Прошлое не существует – есть только след в памяти,
будущее не существует – это всего лишь проекция ума,
существующая в воображении**

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.