

THE POWER OF NOW



ТИШИНА
ГОВОРИТ

СОФУЯ

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

Экхарт Толле

The Power of Now. Тишина говорит

«София Медиа»

2003

Толле Э.

The Power of Now. Тишина говорит / Э. Толле — «София Медиа», 2003

ISBN 978-5-906749-03-1

«...Вот перед вами вторая книга Экхарта Толле. В отличие от первой, составленной как обстоятельные ответы на вопросы многочисленных участников семинаров, эта – своим лаконизмом и обилием тишины между словами и мыслями – воскрешает в наши дни стиль древнеиндийских сутр с их минимальным обращением к уму и мышлению. „То, на что они указывают и о чем молчат, – пишет автор, – важнее того, что в них говорится“. Послание этой книги столь же ясно и недвусмысленно: путь из страданий в мир безмятежности и покоя найти можно. Если научиться слышать голос Тишины...»

ISBN 978-5-906749-03-1

© Толле Э., 2003

© София Медиа, 2003

Содержание

Об авторе	6
Введение	7
Глава 1	9
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Экхарт Толле

Тишина говорит

Eckhart Tolle
Stillness Speaks
Copyright © 2003 by Eckhart Tolle

Тишина – ты лучшее из того, что я слышал.

Б. Пастернак

«Однажды, вскоре после того, как мне исполнилось двадцать девять лет, я проснулся глубокой ночью, охваченный леденящим ужасом и глубочайшим отвращением к миру...» – такими словами Экхарт Толле в книге «*The Power of Now*» («Сила Настоящего»)¹ описывает начало своей трансформации: от человека, живущего в состоянии неизбывной тревоги с постоянными приступами суицидальной депрессии, – до духовного наставника многих и многих *ищущих*.

«...И отвратительнее всего в этом мире было мое собственное существование. Стоило ли жить под таким гнетом 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...»

Книга «*The Power of Now*» – итог десятилетнего ведения семинаров и тренингов – всего лишь за год с небольшим стала настоящим бестселлером.

И вот перед вами вторая книга Экхарта Толле. В отличие от первой, составленной как обстоятельные ответы на вопросы многочисленных участников семинаров, эта – своим лаконизмом и обилием тишины между словами и мыслями – воскрешает в наши дни стиль древнеиндийских сутр с их минимальным обращением к уму и мышлению. «То, на что они указывают и о чем молчат, – пишет автор, – важнее того, что в них говорится».

Послание этой книги столь же ясно и недвусмысленно: *путь из страданий в мир безмятежности и покоя найти можно. Если научиться слышать голос Тишины.*

¹ В 2004 г. «София» издавала эту книгу под названием «Живи сейчас», в 2009 ее новая редакция вышла как «Сила Настоящего». – *Прим. ред.*

Об авторе

Экхарт Толле родился в Германии, где провел первые тринадцать лет своей жизни. Окончив Лондонский университет, поступил в аспирантуру в Кембридже. Но в двадцать девять лет духовное преображение фактически смело, без остатка растворило его прежнюю личность и радикально изменило жизнь.

«Наступил момент, когда на физическом уровне я временно лишился всего. У меня не было ни близкого человека, ни работы, ни дома, ни общественного статуса. Почти два года я провел на скамейках в парках и скверах в состоянии несказанной радости.

Но даже самые прекрасные переживания когда-нибудь заканчиваются. Гораздо важнее любого из этих переживаний оказался тот глубокий покой, который с тех пор составляет основу моего существования. Порою 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.

Позже в моей жизни стали появляться люди, которые говорили мне: „Я хочу обрести то, что есть у вас. Не могли бы вы поделиться этим со мной или показать, как этого достичь?“ И я отвечал: „Это у вас уже есть. Вы просто не чувствуете, потому что ваш ум создает слишком много шума“.

Позднее из подобных ответов родилась книга, которую вы держите сейчас в руках. Так, даже не успев сообразить, что к чему, я снова обрел внешнюю индивидуальность – стал духовным наставником».

Вот уже более пятнадцати лет Экхарт Толле ездит по всему миру, проводя семинары и тренинги. И всегда принося понимание истины и безмятежность своего *присутствия*, он убеждает: путь из страданий в мир покоя существует.

Введение

Истинному духовному учителю нечему учить в обычном смысле этого слова. Ему нечего дать вам – ни новой информации, ни веры, ни правил поведения. Единственная его задача – помочь устранить барьеры, что отделяют вас от Истины, от того, кем вы *уже* являетесь, хотя знание об этом уже таится в глубине вашего существа. Он открывает вам то измерение внутреннего мира, которое неотделимо от тишины, покоя, умиротворения.

Если вы пришли к духовному учителю или к этой книге в поиске вдохновляющих идей, умных теорий, свода «спасительных» верований и интеллектуальных дискуссий, вы будете разочарованы. Другими словами, если вы ищете пищу для ненасытного ума, здесь вы ее не найдете. И пропустите саму суть учения, смысл этой книги. Он не в печатных словах и фразах, он внутри вас.

Помните об этом, почувствуйте это, и вы услышите.

Слова – не более чем указательные знаки. И то измерение, на которое они указывают, не отыскать в сфере мыслей. Это измерение, которое глубже и бесконечно обширнее, чем мысль, и одно из его качеств – животворящий покой и гармония. Так что если при чтении вы явственно ощутите эту гармонию, значит, книга *работает*, исполняет свое предназначение учителя, напоминая вам о вашей сути и указывая путь *домой*.

Это не та книга, которую следует прочесть сразу от корки до корки, а затем положить на полку. Живите с ней, берите в руки и – что даже более важно – почаще откладывайте в сторону.

Многие читатели неоднократно почувствуют естественное желание отложить чтение после того или иного абзаца, сделать паузу, подумать, побыть наедине с собой в тишине.

Всегда важнее остановиться, чем продолжать читать. Позвольте книге делать свое дело: пробуждать и выводить вас из наезженной колеи обусловленного мышления.

Своей структурой эта книга напоминает древнейшие записи духовных учений – индийские сутры. Сутры – это могущественные указатели истины в виде кратких изречений с минимальным количеством интеллектуальных толкований.

В форме сутр записаны Веды, Упанишады и высказывания Будды. Изречения и притчи Иисуса, если взять их вне повествовательного евангельского контекста, также напоминают сутры (так же, как и *Ицзин* – древнекитайская книга мудрости).

Преимущество сутр – в их лаконизме. Они не задействуют мыслящий ум более, чем это необходимо. То, на что они указывают и о чем молчат, важнее того, что в них говорится.

Наиболее подобна сутрам первая глава этой книги – «Покой и тишина». В ней заключена вся суть книги. Возможно, чтение этой главы – это все, что понадобится иным читателям.

Остальные главы предназначены тем, кому нужны «указатели» покрупнее.

Как и древние сутры, изречения этой книги сакральны и исходят из того состояния сознания, в котором слышен *голос тишины*. Отличие же от сутр в том, что здесь нет соотнесения ни с какой конкретной религией или духовной традицией. Книга адресована всему человечеству.

И в этом – еще одно ее предназначение. Трансформация человеческого сознания – более не предмет роскоши, доступный лишь немногим избранным, но вещь первой необходимости (пока человечество не уничтожило себя окончательно).

В наши дни сбой деятельности старого сознания и возникновение нового идут рука об руку. Парадоксально: дела обстоят все лучше и все хуже (хотя последнее куда более заметно, поскольку производит гораздо больше шума).

Эта книга, как и любая другая, конечно, состоит из слов, которые в процессе чтения трансформируются в мысли. Но не те мысли, что заурядны и обычны: с бесконечными повторами, шумные, признающие лишь себя самих, постоянно взывающие к нашему вниманию.

Как сутры, как духовный учитель, мысли этой книги говорят не «посмотри на меня» – но «*загляни за меня*». Такие мысли исходят из тишины и потому имеют силу. Силу привести вас в то безмолвие, из коего возникли сами. Эта тишина и этот покой есть ваша сущность.

Сущность, которая спасет и преобразит наш мир.

Экхарт Толле

Глава 1

Безмолвие и тишина

Внутренняя тишина – твоя сущностная природа. Что есть тишина? Внутреннее пространство или осознание, благодаря которому воспринимаются читаемые сейчас строки, превращаясь в мысли. Без этого осознания не было бы ни восприятия, ни мышления, ни мира.

Ты и есть это осознание, принявшее форму личности.

Когда ты теряешь соприкосновение с внутренней тишиной, ты теряешь контакт с собой. Когда ты теряешь контакт с собой, ты теряешь себя в мире.

Самое глубокое твое ощущение себя, того, кто ты есть на самом деле, – неотделимо от тишины. Это «*Я есмь*», которое за именем и формой.

Внутренний шум мышления – подобие внешнего шума. А подобие внешней тишины – безмолвие внутри.

Если возникла вокруг тебя тишина – слушай ее. Всего лишь отметь про себя: «Нет ни звука». Удели ей хоть толику внимания. Это пробудит в тебе измерение покоя, ибо только в нем человек способен осознавать тишину.

Отметь: в момент, когда ты заметил тишину вокруг себя, ты ни о чем не думаешь. Ты *осознаешь* – но не *мыслишь*.

Когда ты начинаешь слышать тишину, немедленно приходит состояние безмятежной бдительности. Ты *присутствуешь*. Ты выходишь за пределы тысячелетий коллективной человеческой обусловленности.

Взгляни на дерево, на цветок, на травинку. Позволь своему осознанию отдохнуть на них. Как они безмятежны, как глубоко укоренены в Сущем. Позволь Природе научить тебя тишине.

Когда смотришь на дерево, когда воспринимаешь его умиротворенность, и сам становишься спокойным. Со всем, что воспринимаешь в тишине и через тишину, чувствуешь глубокое единство. Чувство такого единения со всем и есть любовь.

Отсутствие шума, несомненно, полезно, но для обретения истинной тишины оно вовсе не обязательно. Даже среди грохота и криков толпы можно ощутить абсолютный покой – тот, который *за* шумом, в беззвучном пространстве, из которого сам шум возникает. Это внутреннее пространство чистого осознания, самого сознания как оно есть.

Лишь тогда осознаешь свое осознание как фон всего чувственного восприятия и мышления. Осознавать осознание – значит обрести внутреннюю тишину.

Любой беспокоящий шум так же полезен, как тишина. Как это может быть? Он дает шанс оставить свое внутреннее сопротивление ему, позволив быть таким, какой он есть. Это приятие чудесным образом дает тебе безбрежное умиротворение и тишину.

Когда ты принимаешь миг *Настоящего* таким, каков он есть, – каким бы он ни был, – становишься безмятежен и гармоничен с миром.

Обрати внимание на этот промежуток, зазор между двумя мыслями, краткое безмолвное пространство между словами в беседе, между двумя нотами в игре на пианино или флейте, на паузу между выдохом и вдохом.

Внимание к этим интервалам пробуждает осознание. Не осознание чего-то – просто *осознание*. Не имеющее формы, оно «всплывает» из твоих глубин, разотождествляя с внешней формой.

Истинный разум действует безмолвно. Там, где возникает тишина, царит творчество и нет проблем с решением проблем.

Что есть тишина? Всего лишь отсутствие шума? Нет, это сам Разум – лежащее за всем Сознание, из которого рождаются все формы. Возможно ли, чтобы он был как-то отделен от тебя? Сама форма, которую ты называешь «я», рождена им и без него не просуществует и мгновения.

Такова суть галактик и былинки, гор и песчинок, цветов и деревьев, птиц и всех прочих форм.

Тишина – единственное в нашем беспокойном мире, что не имеет формы. А раз так, то, значит, она «не от мира сего».

Когда в совершенной тишине смотришь на дерево или на человека – *кто* смотрит? Тот, кто глубже, чем личность. Это само сознание смотрит на собственное творение.

Библия говорит: «Создал Бог мир и увидел – это хорошо». И человек видит так же – если смотрит из пространства тишины, в котором нет мыслей.

Тебе все еще нужно больше знаний? Больше информации? Более мощные компьютеры и более утонченный научный анализ? Но разве не в мудрости человечество сейчас нуждается острее всего?

Но что есть мудрость и где ее искать? Мудрость приходит со способностью пребывать в тишине. Просто смотреть и просто слушать. Этого достаточно. Когда ты смотришь и слушаешь в тишине, это пробуждает в тебе неконцептуальный разум.

Позволь тишине направлять твои слова и поступки.

Глава 2

За пределами мыслящего ума

Большинство людей всю свою жизнь проводят в темнице собственного мышления. Они никогда не выходят за пределы узкого, созданного умом персонализированного ощущения себя, жестко обусловленного опытом прошлого.

В тебе, как и в каждом человеческом существе, присутствует измерение сознания намного более глубокое, чем мысль. Оно есть сама сущность того, кто ты есть. Можно назвать это *присутствием*, осознанием, необусловленным сознанием. В древних учениях это *присутствие* именовали *Христом внутри* или *природой Будды*.

Проявление этого измерения освободит тебя и мир от страданий, которые ты причиняешь себе и другим из-за того, что твоей жизнью заправляет сотворенное умом «маленькое я» – все, что ты о себе знаешь. Любовь, радость, творчество и истинный внутренний мир не смогут прийти в твою жизнь иным путем, а только через это необусловленное измерение сознания.

Если ты сможешь (пусть даже случайно, ненароком) увидеть всего лишь мысли в мыслях, вихрем проносящихся или не спеша шествующих в твоем уме, если удастся наблюдать свои ментально-эмоциональные и до крайности машинальные реакции в момент их зарождения, значит, это измерение уже проявлено в тебе – как *осознание*, в котором возникают мысли и эмоции, как вневременное незримое пространство, где разворачивается содержание твоей жизни.

У потока мышления огромная инерция, и он без труда увлекает тебя за собой. Каждая мысль претендует на то, что она исключительно важна. Она жаждет полностью привлечь к себе все твоё внимание.

Вот новая духовная практика для тебя: не относись к своим мыслям слишком серьезно.

Как легко люди попадают в темницы собственных концепций и идей.

Человеческий ум – в своей жажде знать, постигать и контролировать – ошибочно принимает свои суждения за истину. Он говорит: вот как оно есть.

Тебе следует быть больше, чем собственное мышление, чтобы увидеть: как бы ты ни трактовал свою или чужую жизнь и поведение, как бы ни судил о любой из ситуаций – это не более чем точка зрения, одна из множества возможных перспектив. Однако реальность – это единое, универсальное Целое. Все в ней переплетено, и ничто не существует исключительно само по себе и посредством себя самого. Мышление фрагментирует реальность, разбивает ее на «кусочки» идей и концепций.

Мыслящий разум – полезный и могучий инструмент. Но также и до крайности стесняющий, громоздящий помехи и ограничения, если полностью овладевает твоей жизнью и если ты еще не понял, что разум – лишь один из малых аспектов того сознания, каковым ты являешься.

Мудрость – не продукт мышления. Мудрость есть глубинное *знание*, всплывающее на поверхность благодаря простому акту предоставления кому-то или чему-то всей полноты своего внимания. Внимание – это изначальный разум, само сознание. Оно устраняет препятствия, созданные схематическим, концептуальным мышлением, позволяя проявиться пониманию: ничто не существует само по себе и посредством себя самого. Внимание соединяет воспринимающего и воспринимаемое в общем поле осознания.

Внимание исцеляет разделенность.

Если ты погружаешься в навязчивые мысли, ты избегаешь того, что есть. Не хочешь быть там, где пребываешь. *Здесь, Сейчас.*

Догмы – религиозные, политические, научные – возникают из ошибочного убеждения, что мысль способна охватить Реальность, Истину.

Догмы – коллективная концептуальная темница человечества. И странная вещь: люди любят свои тюремные камеры. Это дает им чувство безопасности и ложное чувство «я знаю».

Ни от чего так не страдает человечество, как от своих догм. Конечно, всякое слепое верование в конце концов рушится, ибо Реальность рано или поздно вскрывает его ложность. Но пока существует основное заблуждение, старая догма успевает заместиться новой.

Что же это за основное заблуждение? Отождествление с мыслью.

Духовное пробуждение – не что иное, как пробуждение от сна мышления.

Пространство сознания неизмеримо обширнее, чем сфера действия ума. Когда ты перестаешь слепо верить всему, что думаешь, – выходишь за пределы мысли, ясно видя, что мыслящий разум – это не то, кто ты есть.

Основное состояние ума – хроническое «мне мало», и потому он вечно алчен. Того, кто отождествляет себя с умом, очень быстро одолевает скука и беспокойство. Что такое скука? Это сигнал, что уму нужна пища для мышления, что он голоден.

И голод этот неутолим.

Если одолела скука, можно купить кучу ярких журналов, засесть за телефон, вооружиться пультом телевизора, бесцельно кликать мышкой по веб-сайтам Интернета, а также (весьма распространенный случай) перевести ментальное ощущение нехватки в телесное и удовлетворить его, поглотив немалое количество еды.

А можно остаться скучающим и беспокойным, наблюдая каждый аспект своей скуки и беспокойства. Когда ты вносишь осознание в свое чувство, внезапно вокруг него образуется некое полное покоя пространство. Поначалу совсем незначительное. Но оно будет расти, все больше растворяя в себе скуку и беспокойство.

Видишь: даже скука способна показать тебе, кто ты есть на самом деле.

Тогда обнаруживаешь, что «скучающий» – это не ты. Скука – просто обусловленное движение энергии внутри тебя. Точно так же не ты – гневный, печальный, испуганный. Скука, гнев, печаль, страх – не «твои», не личность. Все это – лишь обусловленное движение энергии в тебе. «Обстоятельства» людского ума. Они приходят и уходят.

Все, что приходит и уходит, – не ты.

«Я скучаю». *Кто* осознает это?

«Я в гнев, печали, страхе». *Кто?*

Ты – осознающий, а не эти осознаваемые тобою состояния.

Предубеждение любого рода подразумевает, что ты отождествлен с думающим умом. А значит, ты видишь не других людей, но лишь свои представления о них. Свести жизненную реальность другого к абстрактной идее – уже форма насилия.

Мышление, не укорененное в осознании, служит лишь себе и потому до крайности дисфункционально. Ум, лишенный мудрости, опасен и деструктивен. Таково, увы, современное состояние большей части человечества. Расширение интеллекта с помощью развития наук и

технологий, хотя и нейтральное по существу своему, тоже стало деструктивным, ибо не укоренено в осознании.

Следующий шаг в эволюции человечества – трансценденция мысли, выход за пределы мысли. Это наша неотложная задача. И это означает не конец мышления как такового, а конец одержимости мыслью, конец ее полной власти над нами.

Ощути энергию внутри своего тела. И немедленно ментальный шум начнет стихать или вовсе прекратится. Ощути энергию в руках, ногах, животе, груди. Почувствуй жизнь, которая есть ты, жизнь, которая делает твоё тело живым.

И тогда тело станет вратами, пропускающими чувство жизненности, обычно скрытое за мельтешением эмоций и грохотом мыслей.

Это та жизненность в тебе, которую ты можешь ощутить всем своим Существом, а не только своей головой. Каждая клетка организма жива в том *присутствии*, где тебе нет нужды думать. Хотя, если в этом состоянии тебе для неких практических целей понадобится включить мышление, – оно тут как тут. Ум по-прежнему функционирует, причем куда эффективнее – ведь безграничный Разум, которым ты являешься, начинает проявляться через него.

Легко проглядеть те краткие моменты, когда являешь собой «сознание без мыслей». Можно быть занятым какой-то физической деятельностью, ждать у стойки в аэропорту, ехать в вагоне метро или даже просто шагать по комнате из угла в угол – и при этом *присутствовать* столь полно, что обычный ментальный шум стихает, сменяясь незамутненным осознанием. Вдруг обнаруживаешь себя смотрящим на проплывающие в небе облака или безмолвно слушающим кого-то – без каких-либо ментальных комментариев. Твое восприятие тогда становится кристально ясным, незамутненным мыслью.

Однако для ума все это не представляет ни малейшей ценности. У него всегда найдутся вещи «поважнее», чтобы обдумывать их. Да и к тому же подобные события не слишком фиксируются в памяти. Вот почему ты должен наблюдать их, когда они происходят.

Но истина в том, что такие события – самое важное, что только *может* случиться с тобой. Это начало сдвига от мышления к осознанному *присутствию*.

Начни легко принимать состояние «не знаю». Это выведет тебя за пределы ума, поскольку ум – это постоянная попытка отделять, интерпретировать и выносить суждения. Это страх *не знать*. Так что если ты без труда принимаешь состояние незнания, значит, уже вышел за пределы ума. Из этого состояния вырастает более глубокое знание иного рода, знание вне концепций и идей.

Искусство, спорт, танец, обучение, адвокатская практика – высшее мастерство в любой из этих областей предполагает, что думающий ум или вообще не участвует, или играет второстепенную роль. Больше нет мучительного процесса принятия решений, правильное действие происходит спонтанно, без того, чтобы его совершал лично *ты*

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.