

# ЕДИНСТВО СО ВСЕЙ ЖИЗНЬЮ

**Автор:**

[Экхарт Толле](#)

Единство со всей жизнью

Экхарт Толле

Librarium

Экхарт Толле – современный духовный учитель, которого нельзя относить к какой-то конкретной религии и традиции. В своих сочинениях и семинарах он предлагает простое, но глубокое послание людям вне зависимости от их религиозной, этической или политической принадлежности.

Для широкого круга читателей.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Экхарт Толле

Единство со всей жизнью

ECKHART TOLLE

ONENESS WITH ALL LIFE

Перевод с английского Л. В. Козырева

Original English language edition published by Penguin Group (USA) Inc. Copyright © 2005 by Eckhart Tolle.

© Козырев А.В., перевод на русский язык, 2017

© Издание на русском языке. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2017

© Оформление. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2021

## Вступление

В составлении этой книги-компаньона Новой Земле я выбирал те фразы и абзацы из оригинальной книги, которые особенно подходили для вдохновляющего или медитативного чтения. По этой причине я не рекомендую читать эту книгу от корки до корки. Намного полезнее было бы читать самое большее по одной главе зараз, останавливаясь, и, вероятно, перечитывая те фразы, которые вызывают в вас внутренний отклик. Затем позвольте этим словам впитаться и почувствуйте ту правду, на которую они указывают, которая, конечно же, уже живет внутри вас. Иногда также может быть полезно открыть эту книгу на случайном месте, прочитать страницу или всего лишь одну фразу и позволить словам направить вас в измерение в глубине нас самих, за гранью слов и мышления. Та истина, на которую указывают слова в этой книге, то вневременное измерение сознания не может быть достигнуто путем последовательного размышления и концептуального понимания.

Эта книга не является кратким изложением Новой Земли. И, хотя она содержит одни из наиболее значительных указаний из оригинальной книги, здесь относительно мало сказано об эго и ничего о болевых телах. Иными словами: если вы хотите понять и тем самым научиться замечать эти ментально-эмоциональные образы внутри себя, которые блокируют появление нового сознания, вам следует обратиться к оригинальной книге.

Эта книга принесет наибольшую пользу тем, кто уже прочитал Новую Землю, вероятно более одного раза, глубоко воспринял ее и ощутил через нее определенную степень внутренней трансформации. Информационная составляющая этой книги имеет довольно малую важность. Иными словами, ее стоит прочитать не столько чтобы узнать что-то новое, сколько для того, чтобы углубиться в себя, стать более осозанным, пробудиться от нескончаемого потока навязчивых мыслей. Если внутри нет отклика, пусть даже отдаленного и слабого, на то, что описано в книге, тогда слова будут довольно бессмысленны и останутся лишь абстрактными понятиями. Однако, если же подобный отклик присутствует, это значит, что пробужденное сознание начинает проявляться внутри вас и что слова из этой книги помогают выманить его. Если в этой книге вы встретите фразы, которые вам покажутся внушительными и сильными, знайте, что это ощущение – это ваша собственная духовная сила, это то, чем вы являетесь в своей сущности. Только Дух может понять Дух.

## Глава первая

### Выходя за рамки мысли

Мышление – это лишь крошечная часть сознания, которым мы являемся.

Сегодня нарождается не новая система убеждений, не религия, не духовная идеология и не мифология. Мы приближаемся к такому моменту, когда исчезнут не только мифологии, но и все идеологии и системы убеждений. Эти изменения происходят глубже уровня мышления, глубже ваших мыслей. Фактически ядром нового сознания является выход за рамки мышления, вновь обретенная способность подниматься над мыслью и осознавать внутри себя измерение, бесконечно более просторное, чем мышление.

\* \* \*

Вы перестаете основывать свою личность и свое самоощущение на непрерывном потоке мыслей, который в прежнем состоянии сознания вы считали собой.

Какая же это свобода – сознавать, что «голос у меня в голове» – это не я!

\* \* \*

Но кто же тогда я? Тот, кто это видит. Осознание, предшествующее мысли, пространство, в котором протекают мысль, эмоция и чувственное восприятие.

\* \* \*

Первопричиной несчастья выступает не ситуация, а ваши мысли по поводу нее.

Осознайте свои мысли. Отделите их от ситуации, которая всегда нейтральна, всегда такая, какая есть. Вот ситуация или факт, а вот мои мысли о них. Перестаньте выдумывать истории и придерживайтесь фактов. Например, «я разорен» – это история. Она ограничивает вас и мешает эффективно

действовать. «На моем банковском счете осталось пятьдесят центов» – это факт. Смотрите фактам в лицо – и к вам придет сила. Осознайте, что ваши мысли во многом создают переживаемые вами эмоции. Перестаньте быть своими мыслями и эмоциями и будьте стоящей за ними осознанностью.

\* \* \*

В Библии говорится: «Ибо мудрость мира сего есть безумие пред Богом...» а что такое мудрость мира сего? Движение мысли и смысл, определяемый исключительно мыслью.

Мысль изолирует ситуацию или событие и называет их хорошими или плохими, как если бы они существовали сами по себе. Если слишком полагаться на мысли, действительность становится фрагментарной. Такая фрагментация является иллюзией, которая, впрочем, выглядит очень реальной, пока вы остаетесь у нее в плену.

Однако вселенная – это неделимое целое, где все взаимосвязано и где ничто не существует обособленно. Глубинная взаимосвязь всех вещей и событий означает, что умственные ярлыки «хорошее» и «плохое» в конечном счете иллюзорны. Они всегда подразумевают ограничение перспективы, а потому верны лишь относительно и временно.

Случайных событий не бывает, как не бывает событий и вещей, которые существуют сами по себе и для себя, то есть обособленно. Атомы, из которых состоит ваше тело, когда-то структурировались внутри звезд, и даже у самого крошечного события есть бесчисленное множество причин, которые каким-то непостижимым образом связаны с целым.

Если вы захотите отследить первопричину любого события, вам придется вернуться к самому началу творения. Космос не хаотичен. Само слово *cosmos* означает «порядок». Но этот порядок непостижим для человеческого ума, хотя порой он и может узреть его проблеск.

Когда мы входим в лес, которого не касалась рука человека, наш думающий ум видит вокруг лишь беспорядок и хаос. Он даже перестает отличать жизнь (хорошее) от смерти (плохое), потому что новая жизнь повсюду растет из разлагающейся и гниющей материи. Только когда мы достаточно безмолвны и неподвижны внутри себя и шум мыслей стихает, мы можем почувствовать во всем этом скрытую гармонию, святость и высший порядок, в котором все идеально, все на своем месте и не может быть другим, быть как-то иначе, чем есть.

Уму комфортнее в ландшафтном парке, потому что его спланировала мысль, он не вырос естественным образом. Здесь есть понятный уму порядок.

В лесу же царит непостижимый для ума порядок, который кажется ему хаосом. Он не вписывается в умственные категории «хорошее» и «плохое». Его нельзя понять с помощью мысли, но можно почувствовать, если позволить мыслям уйти, если войти в состояние тишины и чуткой восприимчивости, если не пытаться понимать и объяснять. Только тогда вы сможете осознать святость леса. И как только вы ощутите эту скрытую гармонию, эту святость, вы поймете, что не отделены от нее, и станете ее осознанным участником. Так природа может помочь вам сонастроиться с целостностью жизни.

\* \* \*

Это – реальность большинства людей: едва восприняв что-то, они тут же его называют, интерпретируют, сравнивают с чем-то еще; прикидывают, нравится им оно или нет, и называют его хорошим или плохим. Все это делает их фантомное «я», эго. Они находятся в плену мыслеформ, в плену предметного сознания.

Вы не пробудитесь духовно до тех пор, пока не прекратите это навязчивое, бессознательное называние всего и вся или хотя бы не начнете осознавать его, а значит, видеть, как это происходит. Именно это постоянное называние позволяет эго и дальше существовать как ненаблюдаемый ум. Как только оно прекращается и даже когда вы просто начинаете его осознавать, в вас появляется внутреннее пространство, и ум теряет над вами власть.

\* \* \*

Выберите какой-нибудь предмет из тех, что есть поблизости, – ручку, стул, чашку, растение – и исследуйте его визуально, то есть посмотрите на него с большим интересом, почти с любопытством. Избегайте предметов, вызывающих сильные личные ассоциации, которые напоминают вам о прошлом – о том, где вы их купили, кто их вам подарил и так далее. Избегайте также предметов с надписями, таких как книги и бутылки, – они станут будить в вас мысли. Не напрягаясь, оставаясь расслабленным и в то же время предельно чутким и восприимчивым, обратите все свое внимание на предмет, на каждую его деталь. Если у вас будут возникать мысли, не вовлекайтесь в них. Вас интересуют не мысли, а сам акт восприятия. Можете ли вы исключить мысли из процесса восприятия? Можете ли вы смотреть так, чтобы голос в голове не комментировал происходящее, не делал выводы, не сравнивал и не пытался что-то понять? Через пару минут медленно окиньте взглядом комнату или место, где вы находитесь, позволяя вашему чуткому вниманию высвечивать каждую вещь, которой оно касается.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купити: <https://tellnovel.com/ekhart-tolle/edinstvo-so-vsey-zhizn-yu>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)