

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ

от Екхарт Толе / 10

ПЪРВА ЧАСТ

ДОСТЪП ДО СИЛАТА НА НАСТОЯЩЕТО

ПЪРВА ГЛАВА

Битие и просветление / 15

ВТОРА ГЛАВА

Произходът на страха / 28

ТРЕТА ГЛАВА

Навлизане в Настоящото / 34

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

Премахнете несъзнанието / 49

ПЕТА ГЛАВА

Красотата възниква в тишината
на вашето присъствие / 60

ВТОРА ЧАСТ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА КАТО
ДУХОВНА ПРАКТИКА

ШЕСТА ГЛАВА

Премахване на болковото тяло / 77

СЕДМА ГЛАВА

От пристрастяване към просветление
във взаимоотношенията / 91

ТРЕТА ЧАСТ
ПРИЕМАНЕ И КАПИТУЛАЦИЯ

ОСМА ГЛАВА

Приемане на Настоящото / 109

ДЕВЕТА ГЛАВА

Преобразуване на болестта и страданието / 137

Благодарности / 151

ВЪВЕДЕНИЕ



След като бе издадена за първи път през 1997 г., „Силата на настоящето“* оказа много по-голямо въздействие върху колективното съзнание на планетата, отколкото бих могъл да си представя. Тя бе преведена на 15 езика и аз получавам всеки ден поща от цял свят от читатели, които ми казват, че животът им се е променил след досега им с учението, пресъздадено в книгата.

Ефектите на лудостта на его-ума продължават да се виждат навсякъде, но и възниква нещо ново. Никога преди толкова много хора не са били готови да изоставят оковите на колективните мисловни модели, които държат човечеството в плен от не-

* Издадена на български език от ИК „Кубеа“, 2004 г. – Бел. ред.

запомнени времена насам. Възниква ново състояние на съзнанието. Ние страдахме достатъчно! Дори в този момент новото се появява вътре във вас, докато държите тази книга в ръцете си и четете тези редове, които говорят за възможността да живеете свободен живот, в който вече не причинявате страдание на себе си или на другите.

Много от читателите, които ми писаха, изразиха желание да притежават практичните аспекти на идеите, съдържащи се в „Силата на настоящето“, представени в по-достъпен за четене формат, за да ги използват в своята ежедневна практика. Това искане причини неизбежната поява на тази книга. В добавка към упражненията и практиките, книгата съдържа още и някои по-кратки пасажки от оригинала. Това може да служи като припомняне на някои от идеите и концепциите и може да стане учебник за начинаещи да въграят тези концепции в ежедневието.

Много от откъсите са особено подходящи за медитативно четене. Когато практикувате медитативно четене, вие не четете, за да натрупате най-вече нова информация, а за да навлезете в едно различно състояние на съзнанието, докато четете. Ето защо можете да препрочитате един и същ откъс многократно и всеки път ще го възприемате като

свеж и нов. Само думи, които са написани или казани въ състояние на присъствие, имат тази трансформираща сила, – да събудят присъствие у читателя.

Най-добре е откъсете да се четат бавно. Много пъти може да поискате да спрете и да си позволите момент на спокоен размисъл или тишина. В други случаи може просто да отворите книгата наслуки и да прочетете няколко реда.

За читателите, които са се почувствали обезкуражени или претоварени от „Силата на настоящето“, тази книга може да послужи и като въведение.

Е к х а р т Т о л е

9 юли, 2001 година