

БИБЛИОТЕКА  
ЭКХАРТА ТОЛЛЕ

MARINA BORRUSO

**ESSERE NEL PRESENTE**

БИБЛИОТЕКА  
ЭКХАРТА ТОЛЛЕ

МАРИНА БОРРУЗО

# БЫТЬ В НАСТОЯЩЕМ

МОСКВА

2017

УДК 122/129  
ББК 87  
Б82

*Перевод с итальянского М. Башкировой*

**Боррузо, М.**

Б82 Быть в настоящем / М. Боррузо ; [пер. с ит. М. Башкировой]. — М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. — 384 с. — (Библиотека Эхкарта Толле).  
ISBN 978-5-519-50735-6

Книга рассказывает о внутреннем исследовании, рождённом из глубокого стремления к изменению осознанности. Книга обращена ко всем, кто смотрит на жизнь как на путь пробуждения; ко всем, кто готов наполнить повседневную жизнь покоем и лишить прошлое власти над настоящим. Книга не основана на религиозных верованиях, не предлагает философию, не является набором телесных упражнений для улучшения жизни. Она обращается к происходившему во все времена человеческому пробуждению, принадлежащему всем культурам и пронизывающему работу многих современных духовных учителей.

**УДК 122/129**  
**ББК 87**  
**ВІС VХН**  
**ВІSAC ANT000000**

© Marina Borruso, 2015  
© Photo by Carlo Baiesi, 2015  
© Башкирова М. А., перевод на русский язык, 2015  
© Башкирова М. А., Херай А., предисловие, 2015  
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.  
ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2015  
© T8RUGRAM, 2017

ISBN 978-5-519-50735-6

*Тысячи цветов весной,  
Луна осенью,  
Ветерок летом,  
Снег зимой.  
Если ум не затуманен лишним,  
Сейчас лучшее время твоей жизни.*

Ву-Мен (1183–1260)



## *Предисловие к русскому изданию*



«Быть в настоящем» — не философское и не религиозное произведение, а разговор сердца с сердцем.

Качество нашей жизни напрямую связано с тем, как мы её воспринимаем. Но можем ли мы сами выбирать отношение к происходящему? Осознанны ли наши действия или мы автоматически реагируем на обстоятельства? От чего зависят счастье и радость: от среды, событий, других людей или от внутреннего состояния человека? И вообще, что мы здесь делаем?

«Глубоко внутри, в существе, которым мы, по сути, являемся, всё было и всегда остаётся в покое. Поэтому в нас нечего улучшать или изменять. Верить в необходимость улучшений — значит снова попасть в западню и продолжать ждать будущего, чтобы из неё выбраться. Но чтобы освободиться из ловушки, достаточно просто остановиться. Достаточно честно проживать то, что происходит сейчас, в этот миг, входить в то, что мы проживаем, и делать это как получается, не манипулируя опытом. Несомненно, потребуется мужество. Придётся перестать убегать от собственного страха и страдания, перестать откладывать встречу с ними на будущее, при-

нять их — признать их существование и пережить их такими, какие они есть. Когда мы учимся видеть этот страх и страдание, когда мы входим в них, они превращаются в покой и нам становится проще их принимать. Когда мы понимаем, что страх и страдание на самом деле подобны камням в русле реки, мешающим воде течь свободно, когда мы осознаём, что они проявляются для того, чтобы дать нам возможность растворить их, — тогда мы им рады. Вот в чем истина. Тогда всё действительно меняется, и жизнь начинает свободно течь внутри и вокруг нас».

Марина Боррузо создала систему практик, помогающих отыскать свой путь и вновь почувствовать единство с человеком и всем миром. Не этого ли мы, в сущности, ищем?

Практики в этой книге очень просты и позволяют ощущать состояние глубокого покоя в любых обстоятельствах. Когда мы действуем из тишины, то не нарушаем гармонию целого, а лишь полнее раскрываем её. Освободившись от навязчивого стремления получить больше, мы способны наслаждаться текущей в нас жизнью и щедро делиться ею.

«Именно благодаря практике мы понимаем, что всё происходящее с нами хорошо. Каждое событие совершенно, неважно, кажется оно нам приятным или отвратительным. В любом случае это идеальное событие для нас. Честно принимая то, что есть, мы постепенно осознаем: всё, что нам суждено пережить, хорошо. Это не пассивное смирение, а осознанное сотрудничество с жизнью, с собственной сутью, с тем, что нас оживляет».

Марина Боррузо более пятнадцати лет ведет семинары в России и Украине, в других странах бывшего СССР. За эти

годы она глубоко узнала и полюбила нас. «Быть в настоящем» часто отсылает читателей именно к опыту Марины в России, что является отдельным подарком для русскоговорящей аудитории.

Работа в России научила Марину не вовлекаться в страдание. Она глубоко чувствует и ясно его видит и благодаря своей осознанности может сопроводить человека сквозь боль.

«Груз старого страдания, старая знакомая боль, которую мы годами за собой тащим, и есть дверь в освобождение. Этот груз — ключ к нашей эволюции, ключ к осознанности... Мы можем навсегда избавиться от страдания, если покинем измерение прошлого, откуда исходит страдание, и измерение будущего, в которое мы себя непрерывно отправляем в иллюзорной надежде на перемены».

В 1999 году Марина Боррузо встретила с Экхартом Толле и несколько лет училась у него, получила его учение напрямую, из рук в руки, от сердца к сердцу. Сам Экхарт Толле рассказывает так: «Марина — одна из тех людей, кто особенно глубоко понимает мое учение, она — одна из Учителей, которым я доверяю больше всего».

Переводчиками было принято решение использовать единый перевод терминов для книг Экхарта Толле и Марины Боррузо, за основу был взят текст «Новой Земли» Э. Толле в переводе Г. Тимошинова. В первую очередь речь идет о терминах «эгоический» (производное от «эго», в отличие от «эгоистический», «эгоистичный», произошедших от понятия «эгоист»), а также «болевое тело» и «несопротивление». Все эти термины будут подробно объяснены в книге Марины Боррузо.

Послание этой книги одновременно простое и глубокое. За десять лет с момента написания она нисколько не потеряла актуальности. Наоборот, кажется, что автор обращается к нашим чувствам сейчас, отвечает на наши сегодняшние вопросы. Поздравляем всех читателей с прекрасной возможностью прикоснуться к свету.

*М. Башкирова, А. Хегай*