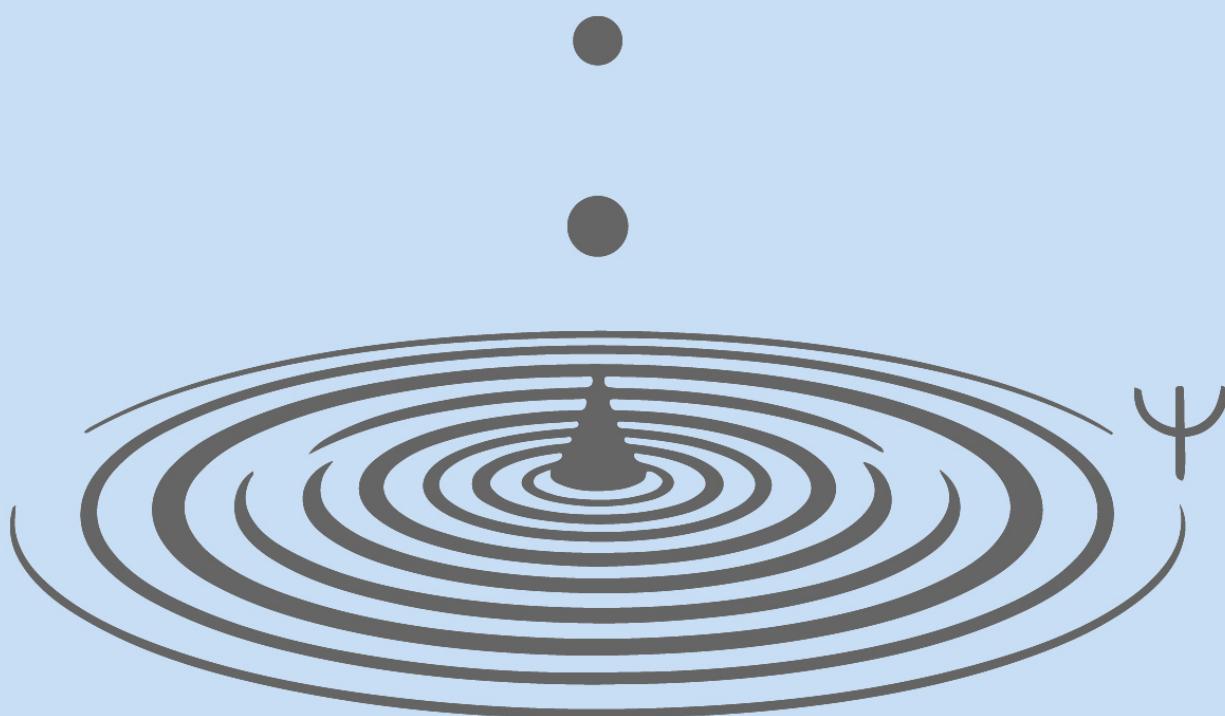


Реми КЛЕР
и Марк БАКНЕР

ИНТЕНСИВНЫЙ ТРЕНИНГ ОСОЗНАННОСТИ
НА ОСНОВЕ УЧЕНИЯ
ЭКХАРТА ТОЛЛЕ

ПРАКТИКА
ПРИСУТСТВИЯ



Практики Самопознания

Марк Бакнер

**Практика присутствия.
Интенсивный тренинг
осознанности на
основе учения Э. Толле**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 133.4
ББК 86.42

Бакнер М.

Практика присутствия. Интенсивный тренинг осознанности на основе учения Э. Толле / М. Бакнер — «Издательство АСТ», 2017 — (Практики Самопознания)

ISBN 978-5-17-188732-2

Экхарт Толле — знаменитый писатель и духовный оратор, прославившийся книгами о духовном пробуждении и обретении осознанности, которые помогли тысячам людей во всем мире получить мощную внутреннюю опору и изменить свою жизнь. Интенсивный тренинг на основе учения Э. Толле состоит из 10 важных уроков, которые помогут вам вырваться из плена бесконечных мыслей, тревоги о будущем и застревания в прошлом, где вы постоянно прокручиваете в голове проблемы, но не находите решений. Вы можете стать хозяином своей жизни, открыть для себя силу настоящего, почувствовать себя счастливым и исполнять свои желания — Здесь и Сейчас! Ваше счастье ждет вас не где-то в будущем, не отложено на потом и не зависит от идеальных условий, оно — в настоящем моменте, и эта книга даст вам эффективные инструменты, чтобы выйти на новый, осознанный уровень жизни. Книга выходила ранее под названием «Тренинг на основе идей Экхарта Толле. Новая жизнь, полная счастья». Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях и не преследуют цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-188732-2

© Бакнер М., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Вступление	7
Не проскочи мимо своей жизни!	7
Великая тайна Бытия: мир создан для счастья	8
Вы можете возвратиться к подлинной Жизни и к самому себе	9
Препятствия между Бытием и человеком: ложное «я» и обманывающий ум	10
Мир готов раскрыть вам объятия!	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Марк Бакнер, Реми Клер

Практика присутствия.

Интенсивный тренинг осознанности

на основе учения Э. Толле

© Бакнер М., 2017

© Клер Р., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

Отличный тренинг, прекрасно дополняющий гениальные книги Экхарта Толле. Упражнения помогают проникнуть в самую суть учения и применить его в своей жизни.

Екатерина Г., преподаватель

Новороссийск

Удивительная книга обо всем – о счастье и любви, об отношениях и деньгах, о теле и душе, о каждом из нас и о других людях вокруг нас, обо всем огромном мире, в котором достаточно благ для всех.

Маргарита Р., аналитик

Санкт-Петербург

Эта книга в буквальном смысле оживила меня – несколько последних лет я не жил, а существовал, не понимая, на что трачу свои силы, терзаясь от нереализованности, не понимая, что сам загоняю себя в тупик. Первое же упражнение этого тренинга встряхнуло меня. У меня открылись глаза, и я понял, насколько все, что мне казалось правильным и привычным, не соответствует действительности. Эта книга дает силы изменить свою жизнь и, самое главное, понимание – как именно тебе нужно ее менять.

Сергей П., технолог

Москва

Вступление

Не проскочи мимо своей жизни!

С Экхартом Толле и его трудами необходимо познакомиться каждому современному человеку, который постоянно куда-то спешит, из-за чего-то волнуется, ни минуты не бывает в покое и в результате проскакивает мимо своей собственной жизни.

Таких людей – большинство! Посмотрите вокруг. Эти люди счастливы? А вы – чувствуете ли вы себя счастливым человеком?

Конечно, каждый хоть однажды был счастлив. Вероятно, с моментами счастья знакомы и вы. Пусть не только с моментами – может, с минутами, часами, неделями и месяцами непрерывного и безоблачного счастья. Если такое случилось – вам повезло! Это редкость. И все же это очень мало в масштабах жизни, вы не находите?

Счастье, если оно и случается, обычно бывает скоротечным. Оно слишком быстро заканчивается. А потом возвращается все та же привычная рутина, сопровождаемая разочарованиями, тоской, усталостью, болью, страхом, неудовлетворенностью, нервозностью, и, конечно, вечной спешкой, безостановочным бегом по замкнутому кругу.

Люди привыкли считать, что так устроен мир! Что счастья нет, а если оно и встречается, то это лишь миг.

А вы уверены, что это правда? Что точно знаете, как устроен мир? Может, вы просто еще не открыли для себя истину о мире? А если бы открыли ее, ваша жизнь изменилась бы кардинально?

Эта истина пока закрыта от большинства. Она открывается лишь немногим, отдельным людям. Эти люди становятся мудрецами и философами, духовными учителями, просветленными, мастерами, готовыми делиться своей мудростью с теми, кто к этому готов.

Экхарт Толле – один из таких современных философов и духовных учителей, который открыл великую тайну: мир создан не для страдания, а для счастья. И в нас самих есть все необходимое, чтобы вырваться из тисков страданий и стать наконец счастливыми.

Великая тайна Бытия: мир создан для счастья

Экхарт Толле в своих трудах не побоялся сказать на весь мир: боль и страдания вовсе не являются неизбежностью! От них можно и нужно освободиться! Конечно, для этого нужна определенная внутренняя трансформация. Но это вовсе не означает долгих лет терпения и труда. Такая трансформация может произойти мгновенно, как и случилось с самим Экхартом Толле.

Так может случиться и с вами.

Если, конечно, вы этого хотите.

Если вы устали от бесконечной суеты, нервозности, тревоги, страха, от людей и от самого себя, от всего мира.

Если вы потеряли ощущение, что ваша жизнь и все ваши старания имеют хоть какой-то смысл.

Если вы забыли, когда в последний раз испытывали радость, удовольствие, удовлетворение жизнью, не говоря уже о счастье.

Если на вас слишком часто накатывает печаль, а то и депрессия и вы ускоряете своей бег по жизни, пытаясь убежать от этого, но бегство дает лишь временное облегчение, а потом петля затягивается еще туже.

Если у вас уже нет сил, чтобы решать без конца накатывающие на вас проблемы, но жизнь от их решения все равно не становится лучше.

Если желанные двери перед вами закрываются и вы все время оказываетесь в каких-то тупиках.

А может, у вас вроде не так все и плохо, но ваша душа тоскует, рвется к чему-то неведомому, чувствует, что настоящая жизнь – это нечто другое, гораздо более значимое и прекрасное, чем то, что вы привыкли называть своей жизнью.

Если это так, значит, в ваших руках нужная книга. Считайте, что вам ее послало само Бытие.

Самая большая тайна состоит в том, что каждый из нас – частица великого, прекрасного, непостижимого, полного лучезарной радости Бытия. Стоит восстановить свою внутреннюю связь с ним, как преображаемся и мы сами, и наша жизнь.

Бытие не знает страданий. Оно наполняет вас силой, любовью, радостью. Нескончаемым восторгом перед чудом жизни. Оно открывает вам глаза на истину мироустройства, и вы видите закрытые прежде пути, где вас ждет обретение подлинного смысла жизни, а главное – подлинного себя.

Вы можете возвратиться к подлинной Жизни и к самому себе

У слова «Бытие» (Being) есть синонимы.

Существование.

Жизнь.

Сущее.

Но Экхарт Толле вкладывает в него более глубокий и многозначный смысл.

Это то, что в разные времена и в разных частях земного шара люди называли по-разному.

Бесконечность.

Непостижимое.

Непроявленное.

Разумная Вселенная.

Духовный Космос.

Высший разум.

Вездесущий Дух.

Создатель.

Бог.

Экхарт Толле не придерживается никакой определенной религии и почти не употребляет слова Бог – ведь с его точки зрения религиозные представления о Боге далеки от реальности. Но вы можете употреблять любые определения, которые вам близки, для обозначения живой, сознательной, созидательной духовной силы, лежащей в основе мироздания, частью которой является все, что есть в мире, в том числе и человек.

Возвращая свое единство с этой силой, мы обретаем самих себя, становимся теми, кем должны быть, кем задумала нас природа, Бог, Сущее или Бытие.

Препятствия между Бытием и человеком: ложное «я» и обманывающий ум

Но если быть частью этой силы – для нас естественно, почему же большинство людей оторваны от нее? Почему даже не знают о своей подлинной сути?

Слишком много препятствий возникло между Бытием и человеком.

Но все эти препятствия – не настоящие. Они – ложные, иллюзорные.

Главное из них – то ложное «я», которое мы привыкли считать настоящим собой.

Это ложное «я» – наше эго. Это оно страдает. Это оно вечно неудовлетворено. Это оно постоянно чего-то хочет, но, даже получив желаемое, все равно остается несчастным.

Эго – это порождение ложных представлений нашего ума о мире и о человеке.

Вся ваша душевная боль – это боль вашего эго. А значит, и она не настоящая!

Может быть, если с вами случилось нечто ужасное, вы в какой-то миг прозревали и говорили себе: «Я не верю! Это не может быть на самом деле! Это не по-настоящему!»

Так заявлял о себе голос вашего истинного Я.

Именно истинное Я, в отличие от ложного «я» – эго, знает правду. Но чтобы пробиться к этой правде, нужно отбросить ложные представления ума, какими бы привычными и устоявшимися они ни были. И вместе с ними отпадет ложное «я» с его вечными страданиями, спешкой и болью. Этого просто не будет больше в вашей жизни!

Мир готов раскрыть вам объятия!

Каждый человек несет в себе дар лучезарной радости Бытия. Но чтобы этот дар раскрыть, надо хотя бы остановиться, успокоить свой разум и встретиться с самим собой. С той глубокой частью себя, от которой вы привыкли убегать и прятаться. Зачем? Чтобы искать счастье, радость, истину и утешение в каких-то внешних сменяющихся как в калейдоскопе событиях? Но все внешнее ненадежно и не дает опоры. Только заглянув внутрь себя, можно найти и силу, и свет, и радость, и непреходящее, а вовсе не минутное счастье.

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.