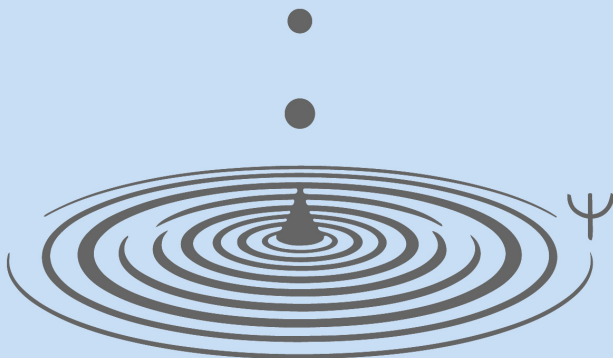


Реми КЛЕР и Марк БАКНЕР

ИНТЕНСИВНЫЙ ТРЕНИНГ ОСОЗНАННОСТИ
НА ОСНОВЕ УЧЕНИЯ
ЭКХАРТА ТОЛЛЕ

ПРАКТИКА ПРИСУТСТВИЯ



**Марк Бакнер
Реми Клер**

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

Серия «Практики Самопознания»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74302366

М. Бакнер. Р. Клер. Практика присутствия. Интенсивный тренинг осознанности на основе учения Э. Толле: ООО «Издательство АСТ»;

Москва; 2026

ISBN 978-5-17-188732-2

Аннотация

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.

Содержание

Вступление	7
Не проскочи мимо своей жизни!	7
Великая тайна Бытия: мир создан для счастья	9
Вы можете возвратиться к подлинной Жизни и к самому себе	11
Препятствия между Бытием и человеком: ложное «я» и обманывающий ум	13
Мир готов раскрыть вам объятия!	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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, неудовле-

творенностью, 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, пытаетесь 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, со-

зидательной 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 случалось 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 глубинной 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.