



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*

ПРАКТИКИ САМОПОЗНАНИЯ

**Реми КЛЕР
и Марк БАКНЕР**

ПРАКТИКА ПРИСУТСТВИЯ

ИНТЕНСИВНЫЙ ТРЕНИНГ
ОСОЗНАННОСТИ
НА ОСНОВЕ УЧЕНИЯ
ЭКХАРТА ТОЛЛЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.4
ББК 86.42
Б19

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Марк Бакнер, Реми Клер.

Б19 Практика присутствия. Интенсивный тренинг осознанности на основе учения Э. Толле / Марк Бакнер, Реми Клер. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (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.

**УДК 133.4
ББК 86.42**

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

Макет подготовлен редакцией
«Прайм»

© Бакнер М., 2017

© Клер Р., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ISBN 978-5-17-188732-2

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ	11
Не проскочи мимо своей жизни!	11
Великая тайна Бытия: мир создан для счастья	12
Вы можете возвратиться к подлинной Жизни и к самому себе	14
Препятствия между Бытием и человеком: ложное «я» и обманывающий ум	15
Мир готов раскрыть вам объятия!	17
Как работать по книге	19

Глава 1

ВЫСОКИЙ СВЕТ БЫТИЯ.	
ТАЙНА МОМЕНТА СЕЙЧАС	21
Как остановить мгновение	21
<i>Практика. Вспомните!</i>	24
Момент Сейчас: возвращение к реальности, выход из плена иллюзий	25
<i>Практика. Выход из парадигмы линейности</i>	27
Время – условность. Решайте сами, продолжать ли играть в эту игру	28
<i>Практика. Каждый день – первый</i>	30
Ум: наш друг и враг	31
<i>Практика. Как вы используете свой ум</i>	33
Проникновение в суть. Встреча с подлинным Я	35
<i>Практика. С чем вы отождествляете себя</i>	36
Остановка мыслей: ключ, открывающий двери к подлинной жизни	38
<i>Практика. Власть над умом</i>	39

Глава 2.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ И СТРАДАНИЙ	42
Почему ум так не любит настоящий момент	42
Как ум порождает ложное «я», заставляющее вас страдать	44
Боль — это не вы!	46
<i>Практика. Кто страдает?</i>	47
Вы можете освободиться от власти и силы негативных эмоций	48
<i>Практика. Осознание эмоций</i>	49
Используйте энергию внимания, чтобы растворять эмоции	52
<i>Практика. Растворение энергии негативных эмоций</i>	53
Смотрите на вещи глазами подлинного Я — и вам не придется страдать!	54
<i>Практика. Выработка объективного взгляда на вещи</i>	57

Глава 3

ОСТАВЬТЕ ПРОШЛОЕ В ПРОШЛОМ И НАЧНИТЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ СЕГОДНЯ!	62
Что такое тело боли и как оно тянет нас в прошлое	62
Спусковые крючки, пробуждающие старую боль	65
<i>Практика. Когда просыпается ваше тело боли?</i>	67
Трансформируйте ваше тело боли!	68
<i>Практика. Растождествление с телом боли</i>	70
Как переписать нежелательные программы прошлого, чтобы они не втягивали вас в новые неприятности	72
<i>Практика. Изменение программы прошлого</i>	73
Не дайте чувству вины испортить вашу жизнь!	75
<i>Практика. Прощение себя</i>	78

Глава 4

**ИСКУССТВО ЖИТЬ БЕЗ СТРАХА,
НЕДОВОЛЬСТВА И ДИСКОМФОРТА 80**

Это не вы боитесь – это ваше эго боится 80

Как ум при помощи страха создает иллюзию
защиты 82

Практика. Освобождение от страха 84

Откажитесь от привычки к недовольству,
и вы перестанете отравлять себе жизнь 85

Практика. Выход из недовольства 87

Как выйти из режима ожидания 90

Практика. Радость, которая всегда с вами 93

Способы преодоления дискомфортных моментов . . . 94

Практика. Выход из дискомфорта 98

Глава 5

**ПРОСВЕТЛЕНИЕ – ЭТО БУДУЩЕЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.
СДЕЛАЙТЕ ЕГО СВОИМ НАСТОЯЩИМ! 100**

Нет ничего более естественного,
чем стать просветленным 100

Практика. Ваша дверь к просветлению 103

Найдите свои способы связи с Непроявленным . . . 104

*Практика. Паузы между мыслями –
точки входа в Непроявленное 105*

Практика. Получение ответов от тишины . . . 107

Практика. Тишина внутри звука 108

Практика. Взгляд сквозь предметы 110

Как обрести внутреннего свидетеля
и жить в двух мирах одновременно 112

Практика. Обретение внутреннего свидетеля . . 114

Станьте прозрачным, и на вас ничто не сможет
повлиять без вашей воли 116

<i>Практика. Прозрачность и чистота восприятия</i>	117
<i>Глава 6</i>	
ПРИСУТВИЕ В ТЕЛЕ. КАК УКОРЕНИТЬСЯ В ЭНЕРГИЯХ БЫТИЯ	120
Тело – необходимый инструмент просветления	120
<i>Практика. Поселитесь внутри тела</i>	124
Погрузитесь в тело при помощи дыхания	125
<i>Практика. Осознанное дыхание как способ концентрации внимания внутри тела</i>	126
Откройте двери в ваш персональный Космос	128
<i>Практика. Ваш внутренний Космос</i>	131
Укореняйтесь в себе!	133
<i>Практика. Пустите корни в глубину</i>	135
<i>Глава 7</i>	
САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЖИТЬ. БУДЬТЕ В ПОТОКЕ!	139
Сила, слабость и мифы, создаваемые умом	139
Это ложное «я» призывает вас к борьбе	141
<i>Практика. Разберитесь, кто на самом деле жаждет сатисфакции</i>	142
Уступить – значит отказаться от споров	144
<i>Практика. Ваша реакция на критику</i>	145
Уступить – значит довериться естественному ходу вещей	147
<i>Практика. Принцип уступания в действии.</i>	149
Уступание – это не бездействие	151
Как смириться с тем, что раздражает	153
<i>Практика. Новый взгляд на раздражающие мелочи</i>	154
Используйте силу потока!	156
<i>Практика. Сила потока</i>	157

Глава 8

О ЧЕМ МЕЧТАЕТ, ЧЕГО ЖЕЛАЕТ И КАК ДОСТИГАЕТ СВОИХ ЦЕЛЕЙ ПРОСВЕТЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК 159

Желания ложные и истинные 159

Как не поддаться ложным желаниям и понять,
чего вы на самом деле хотите 162

Практика. Цели ложные и подлинные 164

Будущее можно построить только на фундаменте
настоящего 165

Как ставить цели исходя из настоящего момента . . 166

Практика. Выбор цели 168

Недеяние. Не упустите свои счастливые шансы . . . 169

Практика. Недеяние 172

Будьте собой – следуйте внутренним,
а не внешним целям 173

Практика. Цели внешние и внутренние 175

Как правильно использовать ум.
Чередуйте мышление с внутренней тишиной . . . 176

*Практика. Решение задач в творческом
режиме 178*

Глава 9

**КАК СОЗДАТЬ СЧАСТЛИВЫЕ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ 179**

Кризис отношений – это кризис эгоистического
сознания 179

Все лучшее на свете начинается с вас!
Станьте своим собственным источником любви . . 181

Практика. Источник любви внутри вас 184

Стройте отношения от подлинного Я 186

*Практика. Чего больше в ваших отношениях –
любви или страха? 187*

Как уйти от боли в отношениях. В ваших силах прекратить конфликты	189
<i>Практика. Мирный выход из конфликта</i>	192
Как научиться слышать и понимать друг друга	195
<i>Практика. Научитесь слушать и говорить</i>	197
<i>Глава 10</i>	
ЗАВЕРШЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ДРАМ	200
А какие драмы нравятся вам?	200
<i>Практика. С чего начинается драма</i>	202
Не отождествляйте себя ни с вашими приобретениями, ни с потерями	204
<i>Практика. Растождествление с внешними формами</i>	207
Проведите четкую границу: вот вы — а вот обстоятельства вашей жизни	209
<i>Практика. Освобождение от страха потери</i>	211
Не нагнетайте драматизм, не создавайте проблем	212
<i>Практика. Просветленное отношение к проблеме</i>	214



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 ру-

тина, 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 свой 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. Читайте, 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?