

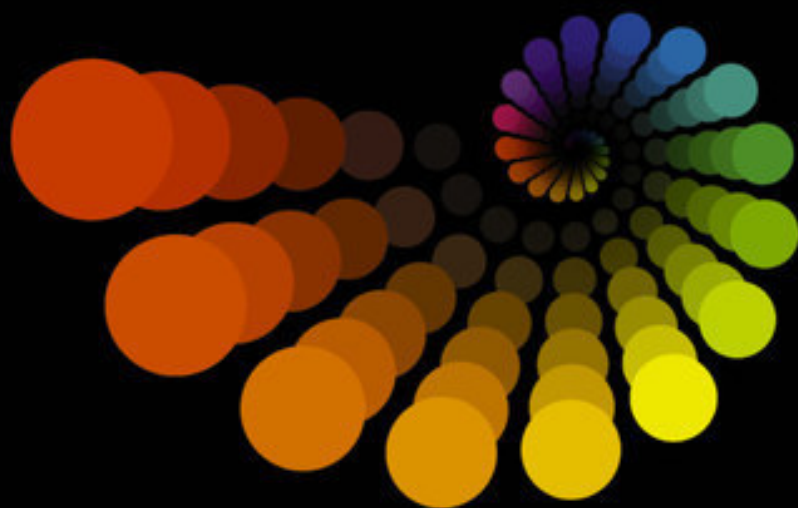


ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

МАРК БАКНЕР

ТРЕНИНГ НА ОСНОВЕ ИДЕЙ

ЭКХАРТА ТОЛЛЕ



НОВАЯ ЖИЗНЬ,
ПОЛНАЯ СЧАСТЬЯ



Тайные знания, меняющие жизнь

Марк Бакнер

**Тренинг на основе идей
Экхарта Толле. Новая
жизнь, полная счастья**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.52

Бакнер М.

Тренинг на основе идей Экхарта Толле. Новая жизнь, полная счастья / М. Бакнер — «Издательство АСТ», 2017 — (Тайные знания, меняющие жизнь)

ISBN 978-5-17-103190-9

Вырваться из плена проблем и стать хозяином своей жизни, открыв для себя силу настоящего, почувствовать себя счастливым и исполнить все свои желания, забыть о неудачах и болезнях — кто из нас не мечтает об этом? Знайте — ваше счастье ждет вас не в будущем. Оно — Здесь и Сейчас! И вы можете соединиться с ним в любой момент. Следуйте наставлениям Экхарта Толле, знаменитого духовного учителя современности, автора бестселлера «Сила момента Сейчас», и практическим рекомендациям психолога и автора тренинга Марка Бакнера — и ваша жизнь начнет преображаться самым удивительным образом.

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-103190-9

© Бакнер М., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Вступление	6
Не проскочи мимо своей жизни!	6
Великая тайна Бытия: мир создан для счастья	7
Вы можете возвратиться к подлинной Жизни и к самому себе	8
Препятствия между Бытием и человеком: ложное «я» и обманывающий ум	9
Мир готов раскрыть вам объятия!	10
Как работать по книге	11
Глава 1. Высокий свет Бытия. Тайна момента Сейчас	12
Как остановить мгновение	12
Момент Сейчас: возвращение к реальности, выход из плена иллюзий	14
Время – условность. Решайте сами, продолжать ли играть в эту игру	16
Ум: наш друг и враг	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Марк Бакнер

Тренинг на основе идей Экхарта Толле. Новая жизнь, полная счастья, вдохновения и открытий, – здесь и сейчас!

© Бакнер М., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

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 устойчивыми 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.

Неудовлетворенности больше не будет. Тоски, душевной боли и страданий – тоже.

Истинное Я не знает нехватки ни в чем, ведь оно наполнено радостью и бесконечно богато по сути своей.

У вас уже сейчас есть все, что вам нужно для счастья. Вы знаете это? Если нет – то вы похожи на нищего, который просит подаяния и питается крошками, не зная, что сидит на сундуке с золотом.

Если между вами и миром, между вами и счастьем, между вами и подлинным Бытием лежит лишь ложное препятствие – что мешает избавиться от него?

Экхарт Толле поможет вам в этом, как помог множеству людей! Но не совершайте распространенной ошибки – не ждите, что он пройдет ваш путь за вас, а вам при этом даже не придется сдвигаться с места. Ваш путь – это только ваш путь. И вам нужен свой собственный опыт продвижения по этому пути. Нужно ваше собственное понимание тех истин, о которых говорит учитель. Ведь какими бы прекрасными ни были эти истины, они так и останутся пустым звуком, если вы не осознаете и не прочувствуете их всем своим существом, если не откроете, что они означают именно для вас, если не впустите их в свое сердце.

Понять что-то умом – это еще не все. Иногда это означает вовсе ничего не понять. Потому Экхарт Толле советует читать его книги не только разумом. Ведь сами по себе слова очень мало что значат, если не подкреплены собственным опытом, чувствами, внутренним глубоким пониманием их истинного смысла.

К этому настоящему пониманию можно прийти только на практике. Одного лишь чтения мало. В работах Экхарта Толле множество прекрасных истин, но отсутствуют практические методы, которые могли бы помочь воплотить их в жизнь.

Вот почему на основе знаний, открытых нам Экхартом Толле, мы разработали систему практических занятий и тренировок, способных помочь ищущему в кратчайшие сроки не только открыть для себя новый мир красоты и гармонии, но начать жить совершенно по-новому, в новых отношениях с самим собой, с мирозданием, с людьми, получив новые возможности для обретения здоровья, благополучия, счастья.

Мир готов распахнуть вам свои объятия – так не уклоняйтесь же от них!

Как работать по книге

Работайте с этой книгой не спеша. Читайте медленно. Возвращайтесь снова и снова к тому, что оказалось не совсем понятно. Сверяя все написанное с голосом своего сердца, с интуицией, внутренним компасом, который есть у каждого человека. Пропуская сказанное через себя и осваивая эти мысли, задавая себе вопросы: «Что это значит? Как я это понимаю? Что я по этому поводу чувствую?»

Не отбрасывайте книгу, если с чем-то не согласны или что-то показалось сложным, непонятным, вызывающим сомнения или даже внутренний протест. Вы не обязаны соглашаться со всем, что здесь написано. Вы можете что-то принять, а что-то – нет. Но постарайтесь не отвергать все сходу. Возможно, то, что непонятно сейчас, станет понятно завтра. Иногда нужно терпение, чтобы истина открылась.

Эта книга не для того, чтобы вы приняли чужую истину – а чтобы нашли свою.

Важное условие – не пропускайте упражнения. Находите время, чтобы выполнить их. Некоторые люди, прочитав текст упражнения, говорят: «Ну, это понятно» – и ничего не делают. На самом деле ум часто обманывает нас, давая нам иллюзию, что нам что-то понятно. Тогда как по-настоящему можно понять только то, что мы испытали сами. Дайте себе эту возможность. Испытайте все на практике, даже если ум будет препятствовать и внушать вам, что вы и так все знаете и понимаете.

Помните, что ищущий всегда находит то, что ищет. Только не создавайте для себя иллюзию поиска – ищите по-настоящему. И тогда вы найдете ответы на свои вопросы, и свои двери в лучшую жизнь, и свои ящики с золотом, которые, конечно же, совсем рядом, просто пока вы их не можете увидеть.

Впустите больше света в свою жизнь. Пусть эта книга поможет вам.

Глава 1. Высокий свет Бытия. Тайна момента Сейчас

Как остановить мгновение

Главный труд Экхарта Толле называется «Сила момента Сейчас».

То, что вы называете «сейчас», – что это? Определенный промежуток времени? Данная короткая секунда? Сегодняшний день, месяц, год?

Наше обыденное сознание привыкло любой момент измерять в единицах времени. Так устроен наш ум. Он говорит нам, что мы живем в линейном времени. И каждый момент длится сколько-то секунд. Время идет, оно не стоит на месте! Иначе мы и не мыслим себе жизни!

Но попробуйте представить себе, что время в чем-то подобно волнению на поверхности огромного глубокого океана. Здесь постоянно происходит движение. Поверхность воды ни минуты не остается в покое.

А в глубине океана разве есть волнение? Нет. Более того – глубина даже ничего не знает об этом поверхностном волнении. Там тишина и покой. Там нет движения.

Вот и наша обыденная жизнь – не более чем движение воды на поверхности океана. Есть люди, которые никогда не заглядывают глубже этой поверхности. Они предпочитают всю жизнь пребывать в этом беспокойстве поверхностного движения, бурления, волнения и круговоротов.

А тот, кто осмелится заглянуть вглубь жизни, увидит там величественный покой подлинного Бытия.

Бытие – это величественный, огромный, пронизанный светом и покоем океан. Обыденная жизнь большинства людей – это лишь пена, зыбь и волны на его поверхности.

Там, в глубине и покое подлинного Бытия нет линейного времени. Там есть только вечное Сейчас – момент настоящего, но этот момент не исчисляется секундами или минутами. Он вечен. И при этом он не длится, не течет, не проходит. Он пребывает в неподвижности. Он был, есть и будет всегда.

Вы можете представить себе момент, который не мелькает и не проходит – а существует вечно? Момент, в котором время не течет. В котором времени нет вообще.

Человек способен оторваться от линейного времени и проникнуть в этот момент вечности и бесконечности подлинного Бытия. Этот дар нам дан от природы. Все мы по сути своей – частицы вечного и бесконечного Бытия. Мы несем его в себе. Повседневная суэта выбивает нас из нашего самого естественного состояния единства с Бытием. Но если остановиться и взглянуть вглубь, за покров видимого мира, вы можете найти там подлинную Жизнь и подлинного себя.

Это будет означать, что вы остановили мгновение. Что происходит при этом?

Пока вы пребываете в остановленном мгновении, вы не стареете.

Вы восстанавливаете свои силы, так как получаете доступ к безграничному источнику энергии Бытия.

Вы освобождаетесь от любой негативности, боли, страданий.

В организме включаются процессы самоисцеления.

Вы получаете доступ к своим скрытым талантам и способностям.

Вы ощущаете полноту бытия и восторг перед жизнью.

Вы чувствуете свое единство с миром, со всем сущим, как будто вместили в себя всю Вселенную, как будто исчезли границы и для вас стало все возможно и все доступно.

Вы избавляетесь от заблуждений и иллюзий, видите реальность как она есть, получаете доступ к истине о себе, о мире, о других людях, обо всех вещах и обстоятельствах, что позволяет вам ясно видеть происходящее и принимать единственно верные решения.

Вы чувствуете себя счастливым. И это счастье не мгновенно, не преходяще. Оно вечно и бесконечно, как и сам момент вечного Сейчас.

Это состояние забыто большинством людей, и все же оно естественно, органично для каждого человека, так как «встроено» в нашу природу. Не удивительно, что Бытие довольно часто напоминает о себе каждому из нас. Оно, Бытие, словно нашептывает из глубины: «Остановись. Не спеши. Вслушайся в мир. Вслушайся в себя. И ты увидишь, ты услышишь, ты поймешь – и мир, и жизнь, и себя самого, и то, для чего ты рожден на свет!»

Вспомните! Такое с вами бывало тоже.

Практика. Вспомните!

Вспомните в своей жизни хотя бы один момент, когда вы ощутили удивительную полноту существования и самодостаточность данного момента. Такое было у каждого, только люди чаще всего недостаточно осознанны, чтобы заметить и отметить это, а тем более вникнуть в суть происходящего.

Начните осознавать такие моменты! Возможно, они были у вас в детстве или юности, а может, на прошлой неделе или вчера. В этот момент вы ни о чем не тревожились, не испытывали нехватки или неудовлетворенности, никуда не спешили и были полностью погружены в то, что есть. Может быть, это случилось, когда вас заворожил красивый пейзаж, или когда вы слушали музыку, или любовались восходом солнца, или просто принимали душ.

Это было чувство, что все хорошо, вы в гармонии с собой и с миром. Это было чувство внутреннего спокойствия и при этом силы, бодрости, активности. Или это было расслабленное полумедитативное состояние, когда вы хорошо себя чувствовали и вас ничто не беспокоило.

Вспомните! И попробуйте мысленно снова перенестись в тот момент и испытать то же самое состояние.

Момент Сейчас: возвращение к реальности, выход из плена иллюзий

Для большинства людей моменты удовлетворенности и полноты бытия являются чем-то непривычным. Некоторым видится в них даже какая-то угроза – как будто из-за этого вы можете выпасть из реальной жизни! Это не так. Такие моменты, напротив, возвращают нас к реальности из плена иллюзий, ложных представлений, затуманивающих разум эмоций. Но иллюзии так сильны, что заставляют человека избегать прикосновений к реальности. И вот вы, испытав непривычное для себя ощущение покоя, самодостаточности, завершенности момента и полноты бытия, начинаете думать, что тут что-то не так, неправильно быть таким спокойным и счастливым, надо срочно опять начинать беспокоиться и переживать, надо снова куда-то бежать без остановки, ведь все так живут!

Многим людям кажется, что эта вечная спешка и суета, это вечное беспокойство и тревога – и есть то, что помогает им удерживать контроль над своей жизнью. Мол, пока я тревожусь, у меня все под контролем, а стоит лишь перестать тревожиться, как контроль ослабнет и произойдет что-нибудь плохое!

Так ли это? Конечно, нет. Более того – дела обстоят прямо противоположным образом. Тревога затуманивает наш рассудок. Она отнимает слишком много сил, при том, что чаще всего мы тревожимся впустую. Вспомните, как часто вы беспокоитесь о неприятностях, которые еще не произошли и, скорее всего, никогда не произойдут! Пока ваше внимание сосредоточено на этой тревоге, вокруг вас идет реальная жизнь, на которую вашего внимания не хватает. И вот вы не замечаете ухаба на дороге или заезжаете в тупик, просто потому, что мысли заняты другим!

Так контролируете ли вы свою жизнь благодаря тревоге? Нет, вы утрачиваете контроль над ней!

Подойдите более осознанно к своим переживаниям, к беспокойству и тревоге. Поймите, что это неразумная трата сил, а главное – это потенциальная причина неприятностей. Гораздо больше контроля над своей жизнью вы получите, если будете пребывать в покое, в полноте переживания настоящего момента. Вот тогда от вас не ускользнет ни одна деталь окружающей обстановки!

Вы поняли, почему не нужно бояться погружения в момент Сейчас? Это не уход от реальности, это не потеря контроля – это возвращение к реальности и обретение настоящего контроля, а не его иллюзии. Если поняли, давайте практиковаться!

Практика. Выход из парадигмы линейности

Примите любую удобную позу, закройте глаза. Подумайте о том, как вы привыкли представлять себе свою жизнь – как линию из прошлого в будущее? От рождения к смерти? Вы видите ее словно линейку, делениями на которой отмечены годы вашей жизни, ваш возраст? Вы не мыслите жизни вне возраста, не так ли?

А теперь давайте попробуем выйти из этой линейной парадигмы и создать для себя новое восприятие собственной жизни.

Представьте, что ваша жизнь – это не линия, а сфера. Это огромная, необъятная сфера, и вы находитесь в ее центре. По сути, это безграничное пространство. Здесь нет никакой шкалы, где отмечены даты, да и самих дат нет. Вы можете оглядеться вокруг себя, и увидеть, что где-то в пространстве сферы находится ваше детство, рядом – юность, еще неподалеку – все остальное ваше прошлое. А в другой области сферы вы можете разглядеть ваше будущее. Центр же, в котором вы находитесь, – это настоящее. Но на самом деле и

прошлое, и будущее, и настоящее существуют одновременно. Потому что сфера – это то, где все существует одновременно, где нет разграничения на прошлое, настоящее и будущее!

Глубоко вдохните и представьте, что вдыхаете энергию этого пространства. Впустите его в себя. Растворитесь в нем. Почувствуйте себя единым со всем пространством вашей жизни. С прошлым, настоящим и будущим одновременно.

У вас нет возраста. Вы сразу во всех возрастах. Ваша жизнь не уходит, словно струйка песочных часов. Она всегда с вами во всей своей полноте, вечности и бесконечности.

Замрите, прислушайтесь. Вы вошли в момент Сейчас! Запомните это состояние. Нет прошлого и будущего – есть только здесь и сейчас, и в этом моменте вы живете, вы дышите, вы существуете. Вы вмещаете в себя всю полноту бытия одновременно.

Отныне начните постоянно практиковаться в новом нелинейном восприятии жизни.

Время – условность. Решайте сами, продолжать ли играть в эту игру

Экхарт Толле убежден, что в реальности времени не существует. Это иллюзия, которую нам навязывает наш вечно беспокойный ум. Мы привыкли делить жизнь на прошлое, настоящее и будущее, считать свои года. Да, это необходимо для удобства жизни в человеческом обществе. Наверное, если бы мы жили вне времени, трудно было бы поддерживать порядок. Никто бы не знал, когда ребенку пора пойти в школу, а когда отправить на пенсию пожилого человека.

Но если вдуматься – не налагает ли излишних ограничений такой подсчет лет? Не ограничивает ли он нашу свободу, не ущемляет ли индивидуальность?

Дети развиваются по-разному, у каждого свой темп, и не разумнее ли было бы отдавать ребенка в школу, когда он к этому готов, а не когда «пришло время»? То же самое с пенсионным возрастом – кому-то отдых нужен раньше, кому-то позже, но наше общество причисляет всех под одну гребенку!

Ну хорошо, пусть без подсчета лет в обществе пока не обойтись. Но давайте хотя бы поймем, что это – условность, и не более того. А значит, не стоит относиться к этому всерьез. Не нужно отождествлять себя с возрастом, считать, что он – неотъемлемая ваша характеристика! Разве так важно, сколько раз Земля обернулась вокруг Солнца с момента вашего рождения? Это важно для вас лично, для вашего развития, для полноты проживания вашей жизни? Нет, конечно. Это не важно. Но принято считать, что важно!

Каждый решает сам, продолжать ли ему играть в эту игру или выйти из нее.

Заметьте: природа не знает о существовании времени. Планета Земля не считает, сколько раз она обернулась вокруг Солнца! Ни животные, ни растения не празднуют дни рождения. Они не знают, сколько им лет. И потому они гораздо счастливее человека! Они не сокрушаются о том, что наступает старость. Они не думают о приближающейся смерти. Они просто наслаждаются своим существованием, не омрачая его сожалениями о прошлом и страхами перед будущим. Вы скажете, это от того, что они неразумны?

Да, у них нет интеллекта, которым наделен человек. Но если мы используем свой интеллект лишь как средство создавать свои страдания – так разумны ли мы?

Практика. Каждый день – первый

Закройте глаза, и представьте, что этот день – первый в вашей жизни. Но вы не только что родившийся младенец, вы взрослый зрелый человек. Просто ваше прошлое вдруг обнулилось. Вы можете его помнить, но оно уже не ваше. За плечами у вас – словно чужая жизнь другого человека. И она уже не вызывает у вас никаких переживаний. От нее не осталось ни ностальгии, ни боли – ничего. Будто вы посмотрели фильм, вышли из кинозала, оставили увиденное за закрытой дверью – и с восторгом окунаетесь в свою настоящую жизнь.

При этом все ценное, что было в прошлом, останется с вами, перенесется в ваше настоящее. А все, что не имеет ценности, вам не нужно тащить за собой в вашу новую жизнь!

Вы почувствуете, будто у вас груз упал с плеч. А теперь представьте, что будущего тоже нет. Вместо него – бесконечно длящееся настоящее. Значит, вам не нужно бояться будущего. Вы – в настоящем, и будете в нем всегда. Будущего не существует!

Это ведь в самом деле так! Вы всегда живете в настоящем и никогда – в будущем.

Точно так же вы никогда не живете в прошлом. И если вы обращаетесь к нему мыслями, если переживаете прошлую боль, то вы уходите от настоящего, от своей реальной жизни.

Невозможно что-то чувствовать и переживать в прошлом. Точно так же невозможно что-то чувствовать и переживать в будущем! Даже если у вас появится машина времени и вы перенесетесь в будущее, оно станет для вас настоящим. Будущего опять не будет!

Ощутите, что есть только момент Сейчас – нет ни прошлого, ни будущего. Это ваш первый день, и каждый ваш день всегда будет таким, и это будет длиться вечно!

Ум: наш друг и враг

Вы уже поняли, что нам мешает постоянно находиться в моменте Сейчас, а значит в единстве с Бытием, не знающим страха и страданий, наполненным счастьем, миром, покоем и удовольствием? Ответ прост: это наш ум.

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.