

Практики, меняющие жизнь

Тренинг по системе ЭКХАРТА ТОЛЛЕ

Пробуди **СИЛУ**
НАСТОЯЩЕГО!

ВЫХОД ИЗ СТРАДАНИЙ В МИР ГАРМОНИИ И СЧАСТЬЯ



ЕCHART
TOLLE

Марк Бакнер

Марк Бакнер
Тренинг по системе
Экхарта Толле. Пробуди
силу настоящего! Выход
из страданий в мир
гармонии и счастья
Серия «Практики, меняющие жизнь»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8320701

*Тренинг по системе Экхарта Толле. Пробуди силу настоящего! Выход
из страданий в мир гармонии и счастья: АСТ; Москва; 2014*

ISBN 978-5-17-087022-6

Оригинал: , “”

Аннотация

Большинство людей на Земле живут в состоянии постоянного недовольства, беспокойства, тревоги, страха. И это причиняет им непреходящую душевную боль. Это какой-то замкнутый круг, где за пеленой вечной неудовлетворенности просто не видно двери, ведущей к счастью. Однако эта дверь существует! Существует прямо здесь и сейчас. Экхарт Толле, современный духовный учитель, автор бестселлера «Сила момента Сейчас»

и других книг, просто и ясно показывает нам этот вход в мир счастья, доступный всем! Но чтобы постичь этот путь, необходима активная ежедневная работа. Эта книга предлагает практические упражнения, позволяющие шаг за шагом освоить систему Экхарта Толле и найти свой собственный путь к счастью.

Содержание

Вступление. Двери к вашему счастью уже открыты!	7
Надоело страдать? Загляни внутрь себя...	9
Точка доступа к счастью – там!	
Книга-тренинг прокладывает путь от слов к подлинному пониманию	14
Вопросы, ответы на которые вы найдете в книге	18
Шаг 1. Начало осознания: кто мы на самом деле?	20
Прикосновение к Сущему. Первый шаг на пути возвращения к себе	20
Ум и время – два барьера, отделяющие нас от Сущего	24
Как работает ум	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Марк Бакнер

Тренинг по системе

Экхарта Толлею Пробуди

силу настоящего! Выход

из страданий в мир

гармонии и счастья

© Бакнер М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Эта книга стала для меня выходом из ада, в который (как я теперь понимаю) я сам себя и загнал. Я чувствую себя родившимся заново.

Константин Б., Вологда

Какое счастье – избавиться от боли, терзавшей тебя годами! Какое счастье быть собой, видеть мир вокруг, радоваться жизни! Какой изумительной легкостью наполнилась моя жизнь после прохождения этого тренинга!

Марьяна О., Москва

Самое главное, что я получил для себя из этой книги, – осознание того, куда, в какую пустоту на самом деле уходят мои силы. И ощущение того, что у меня есть все возможности самостоятельно получить все, что мне нужно для счастья!

Роман П., Новгород

Эта книга – настоящий учебник волшебства! Теперь я могу менять не только свою жизнь, но и мир вокруг себя! И я очень стараюсь сделать его как можно лучше!

Вероника М., Кисловодск

Упражнения, предложенные автором тренинга, – это ключ, который позволяет любому из нас открыть дверь в мир Экхарта Толле.

Петр К., Санкт-Петербург

Эта книга – реальный шанс для каждого изменить свою жизнь к лучшему!

Галина П., Мурманск

Вступление. Двери к вашему счастью уже открыты!

Большинство людей на Земле живут в состоянии постоянного недовольства, беспокойства, тревоги, страха. И это причиняет им непреходящую душевную боль.

Это стало настолько привычным и обыденным делом, что люди даже порой не осознают этой боли. Она – как вечный и уже привычный фон всей жизни. Так живут множество людей, не понимая, что их состояние не является нормой. Они заглушают свою душевную боль, тратя на это огромное количество жизненных сил, которые можно было бы направить на достижение множества благих целей. Они делают вид, будто этой боли нет, но при этом страдают, явно или тайно.

Боль, постоянно присутствующая в жизни, отравляет каждый миг бытия огромного большинства людей.

Если вы прислушаетесь к себе, то поймете, что вас постоянно что-то беспокоит, тревожит, гложет изнутри. Что-то постоянно идет не так. Все время хочется чего-то другого. Вечно что-то раздражает и нервирует. Недовольство может лишь на время утихнуть, если вы получили то, чего хотели. Но вскоре все вернется на круги своя – оно вспыхнет с новой силой, причина для этого всегда найдется.

Даже если внешне у вас все прекрасно, если жизнь вро-

де бы удалась – все равно какая-то смутная неудовлетворенность то и дело точит вас изнутри. И ничего не спасает от нее! Но разве же это жизнь? Это ад! Это какой-то замкнутый круг, где за пеленой вечной неудовлетворенности просто не видно двери, ведущей к счастью.

Надоело страдать? Загляни внутрь себя... Точка доступа к счастью – там!

А ведь эта дверь существует. И искать ее надо не где-то там, за тридевять земель, и не в каком-то неопределенном будущем. Она существует прямо здесь и сейчас. И она совсем рядом, ближе не бывает – она внутри каждого из нас. Ее не нужно искать. Не нужно ждать, пока она откроется. За вход в нее не надо платить денег. Она уже открыта и приглашает вас к себе.

Экхарт Толле, современный духовный учитель, автор бестселлера «Сила момента Сейчас» и других книг, просто и ясно показывает нам этот вход в мир счастья, доступный всем.

Однажды он сделал протрясающее открытие: наша душевная боль, наше недовольство, наши страхи и беспокойства вообще не имеют под собой реальной причины. Они – результат грандиозной ошибки, во власти которой находится все человечество. Эта ошибка состоит в том, что мы подменили себя настоящих собою ложными, иллюзорными, искусственными.

Настоящее Я не способно страдать. Оно призвано существовать в состоянии радости и

любви. Страдает ложное Я, называемое еще эго. Это умозрительная, искусственная конструкция, которая создана оторванными от реальности построениями нашего собственного ума.

Мы можем избавиться от этого ложного Я, просто сбросив его с себя, как ненужный груз. И вместе с ним избавиться от боли, страданий, недовольства. Мы можем в любой момент прийти к нашему подлинному Я, живущему в счастливом состоянии радости и восторга бытия.

Мы можем освободиться от пут, которыми сковали нас мертвые умственные построения, создающие реальность, где страдания неизбежны.

Экхарт Толле показывает путь к освобождению от страданий и боли всем тем, кто устал страдать, кто изнурен вечными тяготами жизни и бессмысленностью существования. Он убедительно показывает, что великая награда ждет нас после такого освобождения, когда мы входим в волшебную дверь, которая находится в нас самих.

Как только мы входим в эту дверь – ложное Я, эго, просто рушится, открывая нам доступ к Я настоящему. Иногда эго рушится мгновенно, само собой, не вынеся тяжести боли и страданий. Так произошло и с Экхартом Толле.

Однажды он, 29-летний аспирант Кембриджского университета, проснулся утром в состоянии невыносимого страха, отчаяния и душевной боли. Сколько он себя помнил, эта боль преследовала его везде и всюду, приводя к депрессии

и даже к мыслям о самоубийстве. В то утро страдания достигли своего апогея. Экхарт почувствовал глубочайшее отращение и к самому себе, и к окружающему миру. Все казалось ужасным, отвратительным, бессмысленным. Он подумал, что больше не в состоянии жить с самим собой. И тут же у него возник вопрос: кто же этот Я, с которым он не может больше жить? Неужели этих Я два? А может, только одно из них настоящее?

Вслед за этой мыслью Экхарт почувствовал, что его словно втягивает в какую-то воронку, в пустоту. Какой-то голос сказал: «Не сопротивляйся». Дальше он ничего не помнил. А когда проснулся, то увидел, что мир вокруг стал совсем другим. То, что еще недавно казалось постылым и отвратительным, вдруг оказалось новым, свежим, удивительно прекрасным. Все вызывало восторг и ощущение счастья.

Что же изменилось? Лишь то, что между ним и миром больше не стояло ложное Я. От подлинной реальности его больше не отделяли иллюзорные умственные построения.

Большинство людей, считающих, что знают жизнь, знают на самом деле лишь представления своего ума о жизни. Но они очень далеки от подлинной реальности.

В то утро для Экхарта Толле рухнули все ложные представления ума, рухнуло эго, и он проснулся просветленным духовным учителем. В одночасье произошла глубочайшая трансформация его личности – то, что он сам называет про-

буждением, освобождением от неосознанности, спасением. Он мгновенно увидел мир не через призму страданий, при-
сущих ложному Я, – а таким, каким мир является на самом
деле.

Но то, что случилось с ним, является, скорее, исключени-
ем. По его же собственным словам, большинству людей для
такого пробуждения требуется потрудиться.

Следующие за этим знаменательным событием годы Эк-
харт Толле провел в пристальном изучении трудов различ-
ных духовных учителей и разных путей к просветлению. Все
они согласовывались с тем, что произошло с ним. И ему уда-
лось то, на что способны поистине великие духовные учите-
ля – простым, понятным, доступным языком изложить са-
мую суть процесса просветления.

*Экхарт Толле не придерживается какой-то
определенной религии – и вместе с тем его учение
передает то, что лежит в основе всех религий. Он очень
редко употребляет слово «Бог», просто потому, что
оно слишком затерто, и еще потому, что религиозные
представления о Боге далеки от истины.*

*Большинство людей, употребляя слово «Бог»,
просто не понимают, о чем они говорят. Многие
считают, что Бог – это личность, подобная человеку,
или что Бог – это некая внешняя по отношению
к человеку сила. Эти искаженные представления о
Боге способны лишь запутать нас и увести от
просветления.*

Потому вместо слова «Бог» Экхарт Толле употребляет слово «Сущее» (англ. «Being»), как обозначение некой живой, творящей, сознательной, всепроникающей силы, которая есть всё, что существует в мироздании, неотъемлемой частью которой является и человек.

Но Толле считает, что мы вполне можем употреблять слово «Бог», если оно нам больше нравится, – только не наделяя его какими-то личностными характеристиками, и не придавая своим представлениям о Боге никаких конкретных форм.

Книга-тренинг прокладывает путь от слов к подлинному пониманию

Учение Экхарта Толле показывает, как открыть в самом себе **подлинное Я** и благодаря этому получить доступ к **подлинной жизни** – жизни в свете, любви, радости, счастье.

Это возможно для каждого.

Для этого даже не нужны учителя!

Экхарт Толле говорит, что он вовсе не собирается нас учить. Его задача лишь в том, чтобы показать каждому из нас, что мы подобны нищим, сидящим на ящиках с золотом, но не подозревающим об этом. У каждого из нас есть такой свой собственный «ящик с золотом» – ключ к настоящей, богатой во всех отношениях, приносящей настоящее удовлетворение, радость и счастье жизни. И нам нужен лишь прохожий, который, вместо того, чтобы дать подавание, укажет на этот ящик.

Экхарт Толле отводит себе роль такого прохожего. Но его слова ничего не будут значить для нас, если мы не попытаемся самостоятельно открыть свой «ящик с золотом» и воспользоваться этими богатствами. Он сам постоянно говорит о том, что слова очень мало значат и почти ничего не объясняют. Слово «мед» – это вовсе не сам мед, и сколько ни говори «халва», во рту слаще не станет – это всем известно. Точ-

но так же и со словом «Бог», или «Сущее», и со всеми другими словами. Это лишь обозначения, символы, которые не будут для вас значить ровным счетом ничего, пока вы сами не попытаетесь на своем опыте почувствовать, что это такое.

Это наш ум, оторванный от реальности, предлагает различные объяснения. Слушая объяснения ума, мы начинаем думать, что понимаем, о чем речь. Но на самом деле «понять» – это означает «почувствовать». Понять можно лишь на своем опыте. Иначе слово окажется только словом – ничего не значащим звуком.

Поэтому, все, что написано Экхартом Толле, нам необходимо прикинуть на себя – на свои собственные переживания, ощущения, свой опыт. Прочитав ту или иную фразу, не спешите сказать: «Я понимаю». Лучше скажите: «Интересно, что имеется в виду?»

И дальше нужно пробовать – пробовать понять.

Прикидывать на себя так и этак. До тех пор, пока понимание в виде безмолвной истины не вспыхнет у вас внутри. Пока не почувствуете, что слова, неточные и приблизительные, больше не нужны, что вы и так знаете, о чем речь.

Да, без практики, активной, интенсивной, каждодневной, книги Экхарта Толле остаются просто набором слов. Не случайно они далеко не всем понятны. Те, кто пытается постичь их умом, лишь пожимают плечами. Им даже может показаться, что это вообще ни о чем.

Глубокая истина, изложенная в этих книгах,

открывается только тем, кто готов выйти за пределы ума и соединиться с Сущим. И тогда пелена слов прорывается, и за ней вспыхивает яркое бриллиантовое сияние подлинного знания и подлинной жизни.

Данная книга-тренинг предназначена как раз для того, чтобы сделать шаг от пустоты слов к полноте понимания. Если вы не готовы к практическому постижению книг Толле, лучше вообще их не читать. Без практики они ничего не скажут вам. Не случайно говорится, что знать и не делать – то же самое, что не знать.

Но что именно делать и как? Конечно, многим из нас хотелось бы, как Экхарт Толле, однажды утром проснуться просветленным. Но такое случается лишь с единицами – будто само Сущее выбирает из множества людей избранных, кому суждено не только познать истину, но и нести ее другим людям. На них и ответственность лежит особая, и жизненный путь у них особый. Большинству же людей приходится открывать истину шаг за шагом. Идти к ней, словно восходя по высоким каменным ступеням, празднуя победу с каждым этапом восхождения. На основе системы Экхарта Толле мы проложили этот путь – путь практического постижения высоких истин о том, что такое подлинная жизнь.

Этот путь можно сравнить с постепенным выходом из тьмы на свет. Может быть, у кого-то из читателей этот выход произойдет мгновенно, уже на первом шаге, а кому-то

потребуется пройти все шаги.

Заметьте: каждый следующий шаг позволяет вам освоить новые навыки в дополнение к уже имеющимся. Если вы уже прошли какой-то шаг, это не означает, что о нем можно забыть, оставить его позади, и идти дальше. То, что вы уже прошли, должно остаться с вами, а не позади вас.

Переходя к следующему шагу, не забывайте продолжать практиковать все то, что вы уже освоили на предыдущих шагах. Тогда работа по этой книге превратится в накопление информации, знаний и навыков, которые в один прекрасный момент сольются для вас в единую систему и перейдут в новое качество, трансформировав вас и вашу жизнь.

Но вы должны знать, что ваше счастье ждет вас не в будущем. Оно – Здесь и Сейчас. И вы можете соединиться с ним в любой момент.

Для этого не нужно ждать. Не нужно думать, что чудо произойдет лишь тогда, когда вы дочитаете книгу до конца и пройдете все шаги. Эта книга, как и книги Экхарта Толле – лишь вспомогательный инструмент, чтобы вы могли открыть знание, которое уже есть у вас внутри. Откройте его сейчас. Ждать нечего. Именно этот момент – самый подходящий.

Вопросы, ответы на которые вы найдете в книге

Уникальные упражнения и практические задания, которые даны в этой книге, помогают, как и сами труды Экхарта Толле, установить правильные отношения с окружающей реальностью, что означает – с Настоящим Моментом. Ведь именно **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**, а не в прошлом или будущем, проходит жизнь человека. И лишь полностью принимая текущий момент действительности, человек получает возможность начать новую жизнь – в ладу и гармонии с собой и Вселенной. Именно такой образ жизни позволяет менять действительность вокруг себя, получая все, что вам на самом деле нужно!

- Как сделать свою жизнь радостной и гармоничной? Как избавиться от боли, недовольства, беспокойства, страхов и сожалений?
- Как прекратить тратить свои жизненные силы впустую и начать жить полноценной жизнью **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**?
- Как улучшить свое самочувствие, поправить здоровье, исцелиться и помолодеть?
- Как выйти из нежелательных жизненных ситуаций, решить свои проблемы, достичь своих целей, повысить само качество жизни?

Если вы хотите получить ответы на эти вопросы – вы их получите. Если вы хотите воплотить в жизнь истины, изложенные Экхартом Толле, вы это сделаете, и таким образом трансформируете себя, полностью измените свою судьбу и обретете то, что по праву дано нам самим Сущим, частью которого мы являемся – прекрасную, светлую, счастливую жизнь в прекрасном, вечно юном, счастливом мире.

Шаг 1. Начало осознания: кто мы на самом деле?

Прикосновение к Сущему. Первый шаг на пути возвращения к себе

Представьте себе, что весь видимый мир – это словно бы поверхность огромного, неизмеримой глубины океана. Люди, события, все вещи и явления – это словно волны, или брызги, фонтанчики воды, отдельные течения на поверхности. Здесь, на поверхности, мы наблюдаем некоторое бурление, шум, суету, бесконечное движение, водовороты, всплески... И нам начинает казаться, что кроме этого поверхностного бурления вообще ничего не существует. Что это и есть жизнь, и другой жизни нет. Мы воспринимаем все происходящее, себя самих и друг друга как отдельные всплески, не связанные друг с другом. Мы забываем, что все это – части единого целого, все происходит из единого океана и по сути океаном и является.

Там, под внешним бурлением и суетой – огромный величавый покой. Там обитает Сущее, из которого мы все произошли. Это Сущее пронизано глубинной мудростью и любовью. И иногда, остановившись на миг посреди нашей су-

еты и бурления жизни, мы можем ощутить прикосновение этой гармонии, покоя, глубины, мудрости и любви. А главное, мы можем почувствовать и в себе эту глубину. Потому что мы не просто связаны с ней – мы часть ее. Мы вышли из этого величественного покоя, из этой гармонии, красоты, мудрости и любви. Прислушавшись к себе, мы можем ощутить, что это и есть наша истинная суть.

Только соединившись с самим Сущим, мы возвращаемся к настоящему себе. И мгновенно начинаем ощущать блаженство бытия. Мы не теряем при этом способность жить своей обычной жизнью и действовать в материальном мире. Но теперь мы живем в состоянии постоянного восторга перед чудом и красотой жизни, а главное – мы живем с чувством принятия себя и мира, с чувством радости и удовлетворенности от всего происходящего, с чувством соединенности с самим собой, со своей силой и возможностями.

Это самое продуктивное состояние бытия из всех существующих. Только в этом состоянии жизнь действительно налаживается, проблемы отступают, а всевозможные дары сами идут в руки.

Обнаружить **Сущее** в самих себе, ощутив себя его частью – значит стать просветленным. Просветленными у нас часто называют только особо избранных людей, и считается, что простым смертным не достичь просветления, что это такое необыкновенное состояние, дверь в которое скрыта за семью печатями.

На самом деле просветление – это самое естественное, самое простое состояние, это состояние возвращения к своей истинной природе, к своему настоящему Я.

Упражнение

У каждого человека в жизни были моменты, когда он чувствовал присутствие в мире какой-то незримой, но величественной силы. Были они и у вас. Постарайтесь вспомнить эти моменты. Может быть, они были кратковременными, и вы даже не успели осознать, что происходит. Но вы можете осознать их сейчас.

Может быть, нечто подобное вы чувствовали, любуясь звездным небом, или океанской гладью, или горным пейзажем. Очень часто Сущее напоминает нам о себе именно посредством природы. И тогда мы ощущаем восторг и настоящее счастье, блаженство просто от того, что мы живем. В этот миг время словно останавливается, отходят в сторону все обычные заботы и тревоги, нас наполняет тихая радость и чувство гармонии, умиротворения, покоя. При этом мы можем ощущать какую-то незримую связь между собой и всей природой, миром, как будто мир и природа тоже одушевленные и являются продолжением нас.

Бывает, что подобные моменты прозрения возникают и по другим поводам – например, когда мы выполняем какую-то сложную задачу, и нам приходится сохранять полную концентрацию, отбросив все страхи

и посторонние мысли, или когда нам удастся избежать какой-то опасности, или когда болезнь вырывает нас из обыденной суеты и оставляет наедине с собой и с миром, или когда мы испытываем творческое вдохновение...

Обязательно вспомните хотя бы один подобный момент, когда вы прикоснулись к Сущему. Вспомните свои ощущения в тот момент. Вы поймете, что эти ощущения никуда не делись. Они с вами. И вы можете снова и снова испытывать их, когда захотите.

Ум и время – два барьера, отделяющие нас от Сущего

Но почему же так мало людей на Земле, которые в самом деле достигли просветления и живут в этом состоянии постоянно? Проблески этого состояния бывают практически у всех, но большинство людей, пережив такие проблески, даже не замечают и не понимают, что с ними произошло. А вот постоянно жить в единстве с вечным и бесконечным Сущим – поистине кажется искусством, доступным немногим.

На самом деле оно доступно всем! Но только для его достижения надо отбросить два барьера, не дающие нам шагнуть в просветление, отделяющие нас от Сущего. Эти барьеры – ум и время.

Сейчас мы будем разбираться в этих понятиях очень основательно. Пожалуйста, постарайтесь отбросить любую предвзятость. Ведь первая реакция, которая может у вас возникнуть, это реакция протеста: как это можно отбросить ум и время? Как это можно жить без ума и без времени? Не означает ли это, что мы просто-напросто станем безумными, не будем знать, кто мы такие, или даже вообще перестанем существовать?

Скоро вы убедитесь, что эти страхи безосновательны.

Речь не идет о том, чтобы опуститься до уровня животных, которые не наделены умом и понятия не имеют о времени. Речь о том, чтобы, наоборот, возвыситься, шагнуть на следующую ступень эволюции, от ограниченности человеческого ума – к разуму Вселенной, от ловушки линейного времени – к пространству вечности и бесконечности.

Когда мы сделаем это, мы сами обретем власть и над временем, и над умом. Мы просто поставим эти атрибуты на полагающееся им место. Теперь не они будут владеть нами, определяя всю нашу жизнь, а мы – ими, используя в качестве инструментов для решения конкретных, практических задач. Но не позволяя им руководить собой и своей жизнью.

Сейчас люди в плену как у собственного ума, так и у времени. Эти два понятия очень тесно связаны – чуть позже мы поймем, как именно. Ум вместе с временем создают ловушку, из которой не прорваться к Сущему.

Давайте посмотрим, как именно это происходит.

Как работает ум

Конечно, ум дан человеку не зря. Когда нам нужно решить какую-то конкретную, практическую задачу, ум незаменим. Например, вы хотите построить дом, или сделать научное открытие, или что-то смастерить, или разработать стратегию бизнеса, или написать книгу, или отправиться в путешествие... Конечно, вам придется составить план, проанализировать свои возможности, перебрать разные идеи и выбрать лучшие, продумать, каким образом их можно реализовать. Когда мы проектируем и делаем что-то конкретное, когда мы анализируем ситуацию, принимаем решения и действуем – мы используем ум по прямому назначению. Он проявляет себя как очень полезный и нужный инструмент, который мы поставили себе на службу.

Но если бы деятельность ума только этим и ограничивалась! По сути, человечество совершило ошибку: дало уму слишком много власти над собой. Можно даже сказать, что мы отождествили себя с умом. «Я – это и есть ум», – вот подспудное убеждение множества людей. Это привело к тому, что не мы используем ум как инструмент решения задач, а он пользуется нами, как хочет.

Если вы будете внимательны к себе, то заметите, что ум полновластно царствует у вас в голове, он, по сути, живет там своей собственной, отдельной жизнью, и постоянно вам

что-то говорит, шепчет, диктует, настаивает, требует. Этот нескончаемый внутренний разговор буквально не дает вам продыху.

Вот это и значит – использование ума не по назначению. Вот это и значит – ум, забывший о своем истинном месте. Вот это и значит – ум, взявший в свои руки всю власть над своим хозяином, вот это и значит – ум, поработивший человека.

Что бы ни происходило вокруг – у нашего ума на все есть свое определение, ярлык, суждение, мнение. И мы даже не замечаем, что эти суждения, определения, мнения, ярлыки встают между нами и миром, между нами и реальностью, между нами и самой жизнью.

Мы еще не успели ничего толком понять, почувствовать, вникнуть, осознать, а наш ум уже выдвигает вперед свои суждения, словно щиты, призванные отгородить нас от истины происходящего. И ведь эти щиты действительно отгораживают нас – и от самих себя, и от подлинной жизни, от Сущего.

Ум как инструмент решения конкретных задач – полезен.

Ум как породитель бесконечного потока мыслей – вреден.

Понаблюдайте за своим внутренним диалогом, и вы увидите, что он никуда не ведет. Он не помогает решению ни одной проблемы. Наоборот, он отнимает у вас столько сил,

что на реальное решение проблем их не остается.

И эти силы уходят впустую – на перемалывание никуда не ведущих слов и мыслей.

Экхарт Толле предлагает вспомнить тех безумцев, которых мы иногда встречаем на улице, – они что-то бесконечно бормочут, разговаривая с самими собой. Но ведь разница между ними и всеми остальными состоит лишь в том, что так называемые «нормальные» люди не делают этого вслух. По сути, они точно так же безумны, потому что отдают себя в полную власть нескончаемо бормочущего «голоса в голове».

Прислушайтесь к вашему «голосу в голове». О чем же он говорит? Вы поймете, что он то ударяется в воспоминания, то жалуется и сокрушается, то переживает и тревожится, то о чем-то волнуется и что-то предвкушает, то чего-то опасается, то на что-то надеется, то о чем-то сожалеет, то что-то сравнивает, то сердится и ругается, то судит, то осуждает и возмущается, а иногда даже нападает на вас, награждая такими эпитетами, которые оскорбили бы вас, если бы их произнес кто-то другой.

Вам нравится такой «жилец» в вашей голове?

Вы понимаете, что он делает?

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.