

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!

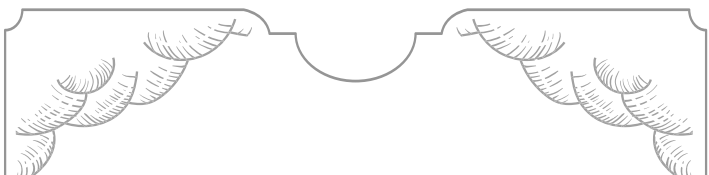
*Вероника М.,
Кисловодск*

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*



Школа эзотерики

Марк Бакнер
Реми Клер

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

• TOP MASTERS •

ТРЕНИНГ ПО СИСТЕМЕ
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.

Бакнер, Марк.

Б19 Здесь и сейчас. Тренинг по системе Экхарта Толле / Марк Бакнер, Реми Клер. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Школа эзотерики).

ISBN 978-5-17-185912-1

Где та дверь, за которой прячется счастье? Большинство людей на Земле живут в состоянии постоянного недовольства, беспокойства или страха. Непреходящая душевная боль блокирует творческие процессы и ограничивает возможности, создает ощущение замкнутого круга, из которого не выбраться, не говоря уже о том, чтобы найти свою тропинку к гармоничной и счастливой жизни.

А может быть нужно не искать счастье вовне, а обратить взгляд вглубь себя? Все что вам необходимо — уже есть «здесь и сейчас», а эта книга, основанная на принципах Экхарта Толле, современного духовного учителя, автора бестселлера «Сила момента Сейчас», просто и ясно направит вас к вашему счастью!

В этой книге — практические упражнения, позволяющие шаг за шагом освоить систему Экхарта Толле, чтобы обрести баланс жизненной энергии и собственной проявленности.

УДК 133.4
ББК 86.42

Книга выходила ранее под названием «Полный тренинг по методу Экхарта Толле. Обрети Силу настоящего!» в серии «Тайные знания, меняющие жизнь» и «Тренинг по системе Экхарта Толле. Пробуди силу настоящего! Выход из страданий в мир гармонии и счастья» в серии «Практики, меняющие жизнь».

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-185912-1

© Бакнер М., 2014
© Клер Р., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ.

Двери к вашему счастью уже открыты! 7

ШАГ 1.

Начало осознания:

кто мы на самом деле? 18

ШАГ 2.

Прорыв сквозь ум:

путь к обретению настоящего Я 44

ШАГ 3.

Опасные стратегии ума

и их разоблачение 59

ШАГ 4.

Работа с телом.

Точка доступа к Сущему 81

ШАГ 5. Обретение внутреннего свидетеля.....	101
ШАГ 6. Освобождение от негативности, боли и страданий	117
ШАГ 7. Трансформация тела боли	139
ШАГ 8. Практика принятия и уступания	163
ШАГ 9. Искусство жить легко и счастливо.....	183
ШАГ 10. Взаимоотношения как школа просветления	203

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, глохнет изнутри. Что-то постоянно идет не так. Все время хочется чего-то другого. Вечно что-то раздражает и нерви-

рует. 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 вроде 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 настоящими 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 отвращение 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 пробуждением, освобождением от неосознанности, спасением. Он мгновенно увидел мир не через призму страданий, присущих ложному Я, — а таким, каким мир является на самом деле.

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

Следующие за этим знаменательным событием годы Экхарт Толле провел в пристальном изучении трудов различных духовных учителей и разных путей к просветлению. Все они согласовывались с тем, что произошло с ним. И ему удалось то, на что способны поистине великие духовные учителя — простым, понятным, доступным языком изложить самую 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. Точно 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.