

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА Экхарт Толле

В ОДНОЙ КНИГЕ

ВСЕ

ГЛАВНЫЕ
МЫСЛИ

АБ

Джордж Томпсон

Джордж Дж. Томпсон
Экхарт Толле. Золотые
правила. Все главные
мысли в одной книге
Серия «Золотые правила»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74067382

Экхарт Толле. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге /

Джордж Томпсон: AB Publishing; Москва; 2026

ISBN 979-8-89489-357-0

Аннотация

Эта книга – квинтэссенция учения Экхарта Толле, собранная в 30 ключевых правилах. Вместо того чтобы изучать все его работы о силе настоящего, вы получаете самую суть – в структурированном и готовом к применению формате.

Здесь всё о том, как освободиться от тирании собственных мыслей: почему вы не ваш ум, а наблюдатель за ним, как присутствие в настоящем моменте прекращает страдание, почему принятие того, что есть, освобождает от сопротивления, как эго создаёт ложное чувство себя, почему тело боли питается драмой, и как внутренняя тишина – ваша истинная природа.

Начните применять эти правила – и сразу заметите сдвиги: мысли потеряют власть над вами, тревога о будущем растворится, эмоции перестанут захватывать, отношения станут глубже через присутствие, работа превратится из гонки в медитацию, а внутренний покой станет доступен независимо от обстоятельств. Сэкономьте месяцы изучения – начните пробуждение сегодня.

Содержание

Введение	6
Часть первая	8
Правило 1. Наблюдайте за своими мыслями, не отождествляйтесь с ними – вы не ваш ум	8
Правило 2. Практикуйте присутствие в настоящем моменте	12
Правило 3. Примите то, что есть, без сопротивления – это прекращает страдание	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Джордж Томпсон Экхарт Толле. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге

Серия «Золотые правила»

Издается в авторской редакции



© Джордж Томпсон, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение

Экхарт Толле – человек, который изменил жизни миллионов людей по всему миру. Его книги переведены на тридцать три языка, их тираж исчисляется миллионами экземпляров. "Сила настоящего" стала бестселлером номер один по версии New York Times и остаётся настольной книгой для тех, кто ищет внутренний покой и свободу от тревоги. В 2011 году журнал Watkins Review назвал его самым влиятельным духовным учителем в мире.

Толле стал тем, кто смог объяснить древнюю мудрость современным языком. Его учение помогло миллионам людей освободиться от тирании собственных мыслей, найти покой посреди жизненного хаоса и обрести то, что они искали годами – внутреннюю тишину и присутствие в настоящем моменте.

Он показал простую истину: страдание создаёт не жизнь, а наш ум. Свобода не в изменении обстоятельств, а в освобождении от постоянного потока мыслей. В присутствии здесь и сейчас – единственной реальности, которая существует.

Эта же свобода доступна и вам. Прямо сейчас.

Толле оставил после себя несколько книг, которые вместе составляют сотни страниц глубокой духовной философии. Вам не придётся изучать всё это наследие и тратить месяцы на чтение. Мы отобрали для вас тридцать самых главных,

самых мощных, самых практичных правил. Квинтэссенция его учения в одной книге.

Применяя эти правила, вы сможете освободиться от постоянной тревоги и беспокойства, перестать быть рабом собственных мыслей, найти покой посреди любого шторма, построить гармоничные отношения и обрести внутреннюю тишину, которую не разрушат никакие обстоятельства.

Вы можете пройти тот же путь, что прошли миллионы последователей Толле – от страдания к освобождению, от жизни в голове к жизни в настоящем моменте.

Всё, что требуется – начать применять эти правила.

Ваше пробуждение начинается прямо сейчас.

Часть первая

Отношения с собой

Правило 1. Наблюдайте за своими мыслями, не отождествляйтесь с ними – вы не ваш ум

Правило: Вы не являетесь своими мыслями. Научитесь быть свидетелем потока мыслей, не вовлекаясь в них эмоционально. Создайте внутреннее пространство между вами и вашим умом.

Прямо сейчас в вашей голове идёт непрерывный внутренний диалог. Голос комментирует, оценивает, критикует, планирует, вспоминает. Он говорит практически без остановки с момента пробуждения до засыпания. И большинство людей полностью отождествляют себя с этим голосом. Они думают: «Это я думаю. Это моё мнение. Это мои мысли».

Но вот что революционно: если вы можете наблюдать за своими мыслями, значит, вы не являетесь ими. Подумайте об этом. Когда вы замечаете: «Я только что подумал негативную мысль», – кто это заметил? Кто наблюдал за мыслью? Очевидно, что есть вы – наблюдатель, и есть мысль – объект

наблюдения. Они не могут быть одним и тем же.

Большинство людей живут в состоянии полного порабощения умом. Мысли приходят автоматически, и человек немедленно верит в них, реагирует на них, следует за ними. Появилась тревожная мысль – человек тревожится. Появилась злая мысль – человек злится. Появилась депрессивная мысль – человек впадает в депрессию.

Это похоже на то, как если бы в вашем доме жил назойливый сосед, который постоянно врывается к вам и начинает что-то рассказывать. Иногда он рассказывает о катастрофах, иногда критикует вас, иногда напоминает о прошлых ошибках. И вы каждый раз верите ему, принимаете его слова за истину, эмоционально реагируете. Вы живёте, как будто у вас нет выбора, кроме как слушать этого соседа и подчиняться ему.

Почему это работает: Ваша истинная природа – это не мысли, а сознание, которое осознаёт мысли. Когда вы создаёте пространство между собой и потоком мыслей, вы автоматически перестаёте быть их рабом. Мысли теряют власть над вами. Они продолжают возникать, но теперь вы можете выбирать, следовать за ними или нет.

Представьте, что мысли – это облака, плывущие по небу. Небо – это ваше сознание, а облака – это мысли. Облака приходят и уходят, но небо остаётся неизменным. Когда вы отождествляетесь с мыслями, вы как будто забываете, что вы – небо, и начинаете думать, что вы – облака. Но облака непо-

стоянны, они меняются, приходят и уходят. Небо вечно.

Что делать и как применять:

Практика наблюдателя (3 минуты каждый час).

Установите таймер, который будет напоминать вам раз в час. Когда он срабатывает, остановитесь на 2-3 минуты и спросите себя: «О чём я только что думал?» Просто наблюдайте за мыслями без оценки. Не пытайтесь их остановить или изменить. Просто замечайте: «Ага, вот мысль о работе. Вот мысль о беспокойстве. Вот мысль о прошлом».

Называйте мысли вслух. Когда ловите себя на негативной мысли, проговорите вслух: «У меня возникла мысль о том, что...» Этот простой приём создаёт дистанцию. Вместо «Я неудачник» говорите: «У меня возникла мысль, что я неудачник». Чувствуете разницу? Во втором случае вы уже не отождествляетесь с мыслью.

Техника «Кто думает?» Когда заметили мысль, задайте внутренний вопрос: «Кто сейчас думает эту мысль?» Не ищите ответ словами. Просто обратите внимание на того, кто задаёт вопрос. Это и есть вы – истинное сознание за пределами мыслей.

Ведите «журнал мыслей». Вечером записывайте 3-5 доминирующих мыслей дня. Не анализируйте их, не боритесь с ними. Просто фиксируйте как наблюдатель: «Сегодня мой ум много думал о деньгах, о прошлой ошибке и о будущей встрече». Это развивает навык наблюдения.

Используйте «паузу осознанности». Перед тем как реагировать на любую мысль или ситуацию, сделайте глубокий вдох и спросите: «Это действительно я так думаю, или это просто автоматическая мысль моего ума?»

Главная ошибка: Люди пытаются остановить мысли силой. Они садятся медитировать и приказывают уму: «Прекрати думать!» Но это как пытаться остановить реку, стоя посреди неё и выставив руки. Мысли – естественный процесс мозга. Их не нужно останавливать. Нужно просто перестать отождествляться с ними.

Вторая ошибка – считать мысли врагом и бороться с ними. «Опять негативные мысли! Я плохой!» Это тоже мысль, и вы снова отождествились с ней. Мысли не враги. Они просто облака, проплывающие по небу вашего сознания.

Итог: Вы не являетесь голосом в голове. Вы – тот, кто способен слышать этот голос. Между вами и вашими мыслями есть огромное пространство свободы. Начните создавать это пространство прямо сейчас, наблюдая за мыслями как за облаками на небе. Это первый шаг к освобождению от тирании ума и обретению внутреннего покоя.

Правило 2. Практикуйте присутствие в настоящем моменте

Правило: Прошлое уже не существует, будущее еще не наступило. Единственная реальность – это Сейчас. Чем больше вы находитесь в настоящем, тем меньше страданий вы испытываете.

Задайте себе вопрос: где находится ваше внимание прямо сейчас? Если вы как большинство людей, то наверняка где-то в прошлом или будущем. Вы прокручиваете вчерашний разговор, планируете завтрашние дела, беспокоитесь о том, что может случиться, или жалеете о том, что уже случилось.

А теперь вот что интересно: можете ли вы что-то изменить в прошлом? Нет. Существует ли будущее прямо сейчас? Нет. Единственное, что существует реально, – это этот момент. Прямо сейчас. И в этом моменте, если вы честно на него посмотрите, обычно всё в порядке. У вас есть воздух, чтобы дышать. Вы живы. Читаете эти строки. В самом настоящем моменте редко бывает реальная проблема.

Но ум не хочет быть в настоящем. Ему скучно здесь. Он постоянно убегает либо в прошлое (воспоминания, сожаления, обиды), либо в будущее (планы, беспокойства, фантазии). И пока вы следуете за умом в эти путешествия во времени, вы упускаете единственную жизнь, которая у вас есть, – жизнь прямо сейчас.

Представьте человека, который сидит в прекрасном саду, но полностью погружён в воспоминания о вчерашней ссоре или беспокойство о завтрашней встрече. Сад перед ним, птицы поют, ветерок приятный, но он ничего этого не замечает. Его тело в саду, но его сознание в прошлом или будущем. Он физически присутствует, но ментально отсутствует. Это описание жизни большинства людей.

Почему это работает: Весь стресс, вся тревога, вся депрессия существуют только потому, что ваш ум живёт во времени. Когда вы полностью присутствуете в настоящем моменте, стресс исчезает. Не потому, что внешние обстоятельства изменились, а потому, что стресс не может существовать в настоящем моменте.

Стресс – это всегда результат того, что ум проецирует себя в будущее («Что если что-то пойдёт не так?») или застревает в прошлом («Почему это случилось со мной?»). Прямо сейчас, в этом моменте, у вас нет проблем. Проблемы существуют только во времени.

Более того, настоящий момент – это единственное место, где возможно действие. Вы не можете что-то сделать вчера или завтра. Вы можете действовать только сейчас. Поэтому жизнь в настоящем – это не только путь к внутреннему покою, но и к максимальной эффективности.

Что делать и как применять:

Практика «Что не так прямо сейчас?» Когда чувству-

ете стресс или беспокойство, остановитесь и спросите: «Что не так прямо в этом моменте?» Не через час, не завтра, а прямо сейчас. В большинстве случаев вы обнаружите, что в самом настоящем моменте всё в порядке. Проблема существует только в вашей голове, в будущем, которого ещё нет.

Используйте тело как якорь. Ваше тело всегда в настоящем. Оно не может быть в прошлом или будущем. Поэтому когда замечаете, что ум унёсся во времени, сфокусируйтесь на телесных ощущениях. Почувствуйте ступни на полу. Ощутите дыхание. Обратите внимание на температуру воздуха на коже. Это мгновенно возвращает вас в настоящее.

Назначьте «напоминалки присутствия». Выберите несколько повседневных действий, которые будут сигналом для возвращения в настоящее. Например: каждый раз открывая дверь, моя руки, или выпивая воду – делайте это полностью осознанно. Не механически, а присутствуя полностью в процессе.

Техника «Одна вещь за раз». Когда делаете что-то, делайте только это. Если моете посуду – мойте посуду, ощущайте воду, пену, движения рук. Не планируйте завтрашний день и не прокручивайте вчерашний разговор. Просто мойте посуду. Это тренировка присутствия.

Практика паузы между делами. Несколько раз в день останавливайтесь на 30 секунд между задачами и просто присутствуйте. Не думайте, не планируйте, не анализируйте. Просто будьте. Смотрите вокруг, дышите, существовайте. Без

всякой цели.

Главная ошибка: Люди думают, что жизнь в настоящем означает отказ от планирования и целей. «Если я буду жить только сейчас, как я буду планировать будущее?» Это непонимание. Вы можете планировать будущее, оставаясь в настоящем. Планирование – это действие, которое вы делаете сейчас. Проблема не в планировании, а в постоянном мысленном проживании в будущем, в беспокойстве о нём.

Вторая ошибка – думать, что присутствие в настоящем – это какое-то особое мистическое состояние, которого нужно достичь. Нет. Настоящий момент уже здесь. Вам не нужно его достигать. Вам нужно просто перестать убегать от него в мысли о прошлом и будущем.

Итог: Настоящий момент – это всё, что у вас есть. Прошлого больше нет. Будущего ещё нет. Единственная реальная жизнь происходит сейчас. Начните практиковать присутствие в повседневных делах. Не откладывайте жизнь на потом. Живите сейчас. Это единственный путь к подлинному покою и счастью.

Правило 3. Примите то, что есть, без сопротивления – это прекращает страдание

Правило: Сопротивление тому, что происходит прямо сейчас, создает страдание. Принятие не означает пассивность – это означает прекращение внутренней борьбы с реальностью.

Прямо сейчас что-то происходит в вашей жизни. Погода за окном, ваше физическое состояние, ситуация на работе, поведение близких. И ваш ум постоянно оценивает это: хорошо или плохо, правильно или неправильно, должно быть или не должно. Когда что-то не соответствует вашим ожиданиям, ум начинает сопротивляться.

Сопротивление выглядит так: «Этого не должно было случиться». «Это несправедливо». «Почему со мной?». «Это неправильно». Вы мысленно боретесь с реальностью, как будто ваше несогласие может что-то изменить. Идёт дождь, а вы думаете: «Не должно было быть дождя». Человек опоздал, а вы думаете: «Он не должен был опаздывать». Вы заболели, а ум говорит: «Я не должен болеть».

Вот что интересно: сопротивление не меняет ситуацию. Дождь продолжает идти независимо от вашего мнения о нём. Человек уже опоздал, и ваша внутренняя борьба с этим фак-

том ничего не меняет. Но сопротивление создаёт страдание. Дождь – это просто дождь. Опоздание – это просто факт. Страдание добавляет ваш ум, когда говорит: «Этого не должно было быть».

Представьте, что вы плывёте по реке. Река течёт в определённом направлении. У вас есть два варианта: плыть вместе с течением или попытаться плыть против него. Сопротивление – это попытка плыть против течения. Вы тратите огромную энергию, устаёте, изматываетесь, но река всё равно несёт вас туда, куда она течёт. Принятие – это когда вы перестаёте бороться с течением и плывёте вместе с ним. Это не значит, что вы не можете управлять направлением. Это значит, что вы не боретесь с тем, что уже есть.

Почему это работает: Сопротивление реальности – это основной источник страдания. Не сами события создают страдание, а ваше сопротивление им. Боль неизбежна – это часть жизни. Страдание необязательно – это добавляет 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.