

Экхарт Толле

СИЛА МОМЕНТА СЕЙЧАС

РУКОВОДСТВО
ПО ДУХОВНОМУ
ПРОСВЕЩЕНИЮ

© Перевод Николая Лаврентьева
Новая редакция 2012

СИЛА МОМЕНТА СЕЙЧАС (Tolle-Eckhart)

- ✚ ПРОБЛЕМЫ – ЭТО ИЛЛЮЗИИ РАЗУМА... проблем не существует . Есть только ситуации, с которыми нужно разбираться прямо сейчас.
- ✚ Просто понаблюдай за своим разумом. Улыбнись ему.
- ✚ Постоянно ощущай свое тело изнутри.
- ✚ Направь все свое внимание на то, что дарит тебе этот момент.
Не беспокойся и не придавай значения результатам своего труда – просто отдавай свое внимание тому, что ты делаешь. Результаты будут появляться сами по себе.
- ✚ Как только ты начинаешь чтить и уважать настоящий момент, то всё имеющееся недовольство рассеивается и необходимость борьбы исчезает, а жизнь начинает течь радостно и спокойно.
- ✚ Быть свободным от времени значит быть свободным как от психологической потребности в прошлом, которое необходимо тебе для своего отождествления, так и от психологической потребности в будущем, которое необходимо для твоей самой полной реализации.
- ✚ Интересуйся тем, что происходит у тебя внутри, не менее серьезно, чем тем, что творится снаружи. Если внутри у тебя все в порядке, то и снаружи все станет на свои места.
- ✚ Негативизм никогда не был оптимальным средством для того, чтобы разбираться с какой-либо ситуацией. Признание тщетности и полной бесполезности этого очень важно.
- ✚ Любое действие часто бывает намного полезней, чем бездействие, особенно если ты надолго застреваешь в неприятной ситуации. Если это действие станет ошибкой, то ты, по крайней мере, можешь чему-то научиться, и, в любом случае, оно уже больше не будет ошибкой. Может быть, страх – это то препятствие, которое мешает тебе действовать? Признай свой страх, наблюдай за ним, направь на него свое внимание, будь в нем полностью присутствующим. Это то, что разрывает связь между страхом и твоим мышлением. Не позволяй страху подняться в своем разуме . Используй силу момента Сейчас. Страх не сможет перед ней устоять.
- ✚ Или, может быть, есть что-то такое, что ты “должен” делать, но не делаешь? Тогда просто встань и сделай это прямо сейчас
- ✚ Если ты действительно ничего не можешь сделать, чтобы изменить свое “здесь и сейчас”, и не способен вытащить себя из этой ситуации, тогда полностью прими свое “здесь и сейчас”, целиком отбросив все свое внутреннее сопротивление.
- ✚ Если уж ты двигаешься, работаешь или бежишь – делай это с полной отдачей. Наслаждайся потоком энергии, высокой энергии этого момента.
- ✚ В каждый момент умирай для прошлого. Оно тебе не нужно. Обращайся к нему, только когда оно абсолютно необходимо для настоящего.
- ✚ Если ты совершенствуешь эту ментальную модель, то совершенно неважно, чего ты достигаешь или получаешь, – настоящий момент никогда не будет для тебя достаточно хорошим, будущее всегда будет казаться лучше. Это универсальный рецепт постоянной неудовлетворенности и нереализованности.
- ✚ Когда ты целиком принимаешь то, что у тебя есть, то ты исполнен благодарности к тому, что имеешь, благодарен тому, что есть , благодарен Сущему. Благодарность настоящему моменту и полноте жизни сейчас – вот что такое настоящее процветание.

- ✚ Чем внимательнее ты будешь наблюдать за своим внутренним ментально-эмоциональным состоянием, тем легче тебе будет распознавать те моменты, когда ты попадаешь в ловушку прошлого или будущего, которые, как мы уже говорили, представляют собой симптомы неосознанности, и, стало быть, тем легче тебе будет протирать глаза и выходить из состояния сна во времени – чтобы пробудиться в настоящем. Ложное и недовольное “я”, основой существования которого является твое отождествление со своим разумом, живет во времени.
- ✚ Во время путешествия наверняка полезно знать, по каким местам ты идешь, или хотя бы представлять себе основное направление, в котором движешься, однако не забудь вот о чем: единственная реальность твоего путешествия – это, в конечном итоге, тот самый единственный шаг, который ты делаешь именно в этот момент. Это всё, что есть.
- ✚ Существуют циклы успехов, когда к тебе всё как бы само приходит и буйно растет, и есть циклы неудач, которые иссушают и ломают, и тебе приходится отпускать их, чтобы создавать пространство для появления нового или для того, чтобы произошла трансформация. Если ты за что-то цепляешься и сопротивляешься на данной стадии, то это означает, что ты отказываешься следовать вместе с потоком жизни, а значит, будешь страдать.
- ✚ Распад необходим для того, чтобы стал возможным новый рост. Одно не может существовать без другого.
- ✚ Когда ты пребываешь в состоянии уступания, то тебе больше не нужна ни защита эго, ни его маски. Ты становишься очень простым, очень настоящим. “Это опасно”, – говорит эго. – “Тебе могут причинить вред. Ты станешь уязвимым”. Вот уж чего эго точно не знает, так это того, что отпустив сопротивление, став “уязвимым”, ты сможешь открыть и обрести свою истинную и сущностную неуязвимость.