

## С.Т.О.П.\_Экхарт Толле и Дипак Чопра

Экхарт Толле:

— Не знаю, кто-либо из вас до сих пор испытывает такое: вы просыпаетесь в 2-3 часа ночи и думаете. Это неприятно. Мысли о проблемах.

Затем вы внезапно обнаруживаете бесполезность такого мышления. У вас появятся выбор. Вы можете сказать себе: "Я выбираю направить своё внимание вовнутрь, на энергетическое поле своего тела." И уже через минуту вы ощущаете удовольствие от своего ночного бодрствования, от чувства интенсивной жизненности в каждой клетке своего тела. Это своего рода медитативная практика... один из наилегчайших путей забирая внимания из мышления, когда вы осознаёте, что [продолжать ментальную навязчивость] не только тщетно, но и разрушительно.

Затем, нужна тренировка. Прекрасно, если вы практикуете медитацию в течении дня. Но в дополнение я всегда рекомендую мини-медитации. Это проще простого: сделайте 2-3 осознанных вдоха, пока вы ждете лифта. Или сделайте что-нибудь осознанно, уделяя этому полное внимание. Т.е. то, что обычно вы делаете бессознательно, что являлось только средством для достижения цели, вы превращаете в саму цель!

... Вы моете руки, пребывая в полном присутствии. Вы выходите из своего ума.

... Вы делаете несколько шагов вниз [по лестнице] пребывая тотально в Здесь и Сейчас. Вместо того, чтобы желать как можно скорее оказаться внизу, будьте в каждом своем шаге. Небольшие мини-медитации постепенно помогут вам разотождествиться с движением мысли.

Вот что я бы порекомендовал человеку, задавшему вопрос, и всем, кто до сих пор обременен своим умом или подвергается пыткам со стороны своего ума.

Дипак Чопра:

— Итак, для тех из вас, кому нравятся формулы, вот одна из них: С. Т. О. П.

Это акроним.

С символизирует — СТОП.

Т символизирует — ТРИ ОСОЗНАННЫХ ВДОХА, как Экхарт нам только что сказал.

В момент, когда вы делаете эти 3 осознанных вдоха, улыбнитесь всем своим телом от головы до пят.

О символизирует — [observe/наблюдай] ОСОЗНАВАЙ.

Осознавай [наблюдай] своё тело, как вы [Экхарт] сказали.

П символизирует — ПРОДОЛЖАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ С ЛЮБОВЬЮ И ДОБРОТОЙ.

Чтобы прервать инерцию мысли.

Хорошо, сейчас 9 часов и наш лайфстрим подходит к завершению. Я хочу пригласить Уэйна [Dr. Wayne Dyer] Не хочется упустить такую возможность... Я знаком с Уэйном уже

25 лет. Мы вместе выросли. Он просто выглядит немного старше. Но мы братья.  
Присаживайся, Уэйн.

<https://youtu.be/q5J4HbmVfvA>

Перевод: EF