

Как быть более терпимым по отношению к себе?

Записка с вопросом:

— Как мне справиться с нетерпимостью по отношению к себе? Потому что после каждого духовно-бессознательного эпизода, я понимаю, что имея в наличии все инструменты, которые вы нам предоставили, мне пора бы уже быть более осознанной [I should know better by now].

Экхарт [смеётся]:

— Интересно, что вы используете слово "инструмент". А я использую слово "ключ". Итак, вслед за духовно-бессознательным эпизодом вы внезапно осознаёте: "Ой, я забыла, что у меня есть инструмент", — или, используя слово "ключ": "Я снова забыла, что у меня в кармане ключ." По меньшей мере, теперь вы это знаете! И в момент осознания, вы "достаете ключ из кармана". Когда вы внезапно осознаёте, что потеряли присутствие (забыли, что "у вас в кармане ключ осознанности"), в этот момент вы достали его из кармана: "О, да, вот же он!"

Затем, вы снова "теряете ключ", когда возникает мысль: "Пора бы тебе уже научиться быть более осознанной. Сколько можно?" [You should know better by now! Shouldn't you?]

"Какой смысл во всём этом? Разве ты не видишь, что у тебя ничего не получается!? После стольких лет практики, ты так и не научилась осознанности!" — всё это мысли, крутящиеся в вашей голове. И это опять же означает, что вы "забыли в кармане ключ", и вот вы снова "его достаете", осознавая: "Хорошо, зато теперь я в присутствии!"

Человек, которого вы мысленно осуждаете, в любом случае является вымыслом. Он — всплывающая в вашем уме бессознательная модель, которую вы превратили в некую я-идентичность. Но эта идентичность — фикция, возникающая в момент, когда вы "кладете ключ обратно в карман".

Итак, вы продолжаете "пользоваться ключом": "Хорошо, хотя бы Сейчас во мне присутствует осознанность. Этого Сейчас достаточно." Сейчас — всегда достаточно! Единственное, за что вы в ответе, — это за настоящий момент. Вот и всё, что нужно.

В дальнейшем вы не превращаете в проблему "потерю или неиспользование ключа". Превращение этого в проблему будет очередным эпизодом бессознательности. Здесь нет вашей идентичности, ваша идентичность — присутствие, которое находится в Сейчас. Вы пробудились здесь и сейчас [you're here awake now].

Возможно, [утрата осознанности] снова случится... Однако настоящий прогресс происходит, когда посреди бессознательности (старых ментальных, негативных реакций) вы замечаете, что потеряли присутствие. И в такие моменты вы можете выбрать "достать ключ из кармана и воспользоваться им, открыв дверь в сознательное состояние". И тогда происходит переключение, вы уже в нереактивном состоянии.

Я рекомендую всегда сохранять бдительность, чтобы отслеживать, какую энергию вы излучаете в мир. Имеет ли ваша энергия оттенок негативности? В этом случае, вы отождествлены с умом, с эго. Однако, как только вы это осознали, вы можете применить "ключ"!

Итак, любое самобичевание не на пользу, ведь оно — часть бессознательных ментальных моделей.

Нетерпимость к себе не является вашей личной проблемой. Мы имеем дело с коллективными ментальными моделями, которым тысячи лет! И каждый человек унаследовал их.

Сейчас происходит монументальное событие: всё больше и больше людей эволюционируют, выходя за пределы унаследованных коллективных ментальных моделей. Но эти паттерны по-прежнему очень сильны и имеют колоссальное притяжение! Было бы глупо отрицать это. Их гравитация до сих пор невероятно сильна, но ничего личного здесь нет.

Происходит эволюционная трансформация, которую мы ошибочно принимаем за личную проблему.

Источник: <https://youtu.be/LWMc0YKR0uk>

Перевод: EF