**[Негатив: бороться или пропускать?](http://emosurf.com/post/5877/Negativ__borotsya_ili_propuskat%3F%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%3A%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%82%D1%8C)**



Эго считает, что отрицательные эмоции помогают ему манипулировать реальностью и добиваться желаемого. Отрицательные эмоции, конечно, неэффективны. Вместо того чтобы притягивать желаемые события, они в зародыше подавляют все хорошее, что могло бы с вами случиться. И «плохое» они не уничтожают, а просто оставляют всё как есть.

В негативных эмоциях, как и в болезни, нередко заложено некое послание. Вы предпринимаете меры, пытаетесь улучшить отношения с партнером, уладить проблемы на работе, разобраться с окружением — но если нет изменений на уровне сознания, все это не более чем «косметический ремонт». А изменения на уровне сознания могут означать лишь большую степень присутствия. При определенной степени присутствия необходимость в отрицательных эмоциях и их «советах» отпадает.

Когда почувствуете в себе негативность, спровоцированную внешними событиями или мыслями — а может, вообще непонятно откуда взявшуюся, представьте, что чей-то голос вам говорит: «Внимание. Здесь и Сейчас. Проснитесь. Отъединитесь от разума. Присутствуйте».

Не отмахивайтесь даже от легкого раздражения — осознайте его и наблюдайте, иначе соберете целую коллекцию неотслеженных реакций.

Это не единственный способ отпустить негативную реакцию. Можно, например, представить себя прозрачным для тех внешних обстоятельств, что вызывают в вас эту реакцию.

Вы раздражаетесь. Какая у раздражения цель? Никакой цели нет. Зачем же вы его вызвали? А вызвали его не вы. Кто же? Ваш разум. Он сделал это машинально, совершенно неосознанно. Зачем разуму раздражение? Разум подсознательно надеется, что сопротивление, которое вы ощущаете как негативность, поможет разобраться с неприятной ситуацией. Это, безусловно, заблуждение. Порожденное разумом сопротивление (раздражение, гнев) — куда более серьезная проблема, чем первопричина гнева, которую призвано устранить это сопротивление.

Представьте, что ваше тело прозрачно, оно утратило плотность материального предмета. И шум, как любая другая причина негативной реакции, просто проходит сквозь вас. И не наталкивается на глухую «стену» внутри.

Начните с мелочей: скажем, автомобильная сигнализация, лай собаки, детский плач, транспортная пробка. Не выстраивайте внутри себя стену, на которую то и дело, причиняя вам боль, натыкаются всяческие «недоразумения, которых не должно было быть». Пусть события текут сквозь вас.

Вот кто-то сказал вам нечто такое, что должно было вас обидеть или огорчить. Вместо ответной негативной или неосознанной реакции (напасть самому, занять оборону, отдалиться) предоставьте словам свободно течь сквозь вас. Не сопротивляйтесь. Представьте, что того, кого эти слова оскорбили бы, просто не существует. Это и есть прощение. Такое прощение сделает вас неуязвимым.

Если сочтете нужным, можете сказать человеку, что его поведение недопустимо. Но теперь этот человек не сможет управлять вашим внутренним состоянием. Теперь вы хозяин себе — над вашим душевным равновесием не властен никто; разум вами больше не помыкает. Механизм сопротивления всегда одинаков — и в случае с грубияном, и со сработавшей сигнализацией, и с наводнением, землетрясением и даже при полном разорении.

Не ищите покоя. Не пытайтесь найти другое состояние, отличное от вашего нынешнего состояния. Иначе вы обрекаете себя на внутренний конфликт и неосознанное сопротивление.

Простите себя за то, что вы не пребываете в состоянии покоя. Когда вы полностью примете отсутствие покоя, это отсутствие превратится в покой. Полное осознание чего-либо возвращает человека в состояние покоя. Это и есть чудо сдачи.

Когда вы принимаете то, что есть, каждое мгновение становится лучшим мгновением вашей жизни.

Экхарт Толле: Практика «Power of Now»