Автор: Doberman
11.04.2019 14:16 - Обновлено 27.03.2022 18:40



3. Гнев (кродха) | Игра Лила (Leela)

Гнев – это первое и самое низменное проявление эго, когда возникают препятствия на пути к реализации своего ложного «Я» и, как следствие, неуверенность. Гнев – это хвост змеи Эгоизма. Гнев опускает на уровень первой чакры и сжигает все достижения, лишая разума. Гнев также может очищать и развивать упорство и твердость характера, если его причина не заключается в эгоизме и он не направлен ни на кого конкретно. Тройка символизирует динамичность, причем динамика может быть как отрицательной, так и положительной.

3. Гнев (кродха)

Для понимания природы гнева существенно важно понять природу эго. Эго — это то, что отождествляет себя как «я». Человек в процессе своего развития проходит через последовательность отождествлений. После рождения ребенок впервые начинает чувствовать себя отдельным существом, когда понимает свою обособленность от матери. Затем происходит отождествление с другими членами семьи, он принимает их модели поведения и формы мышления как свои собственные. Затем ребенок связывает себя со сверстниками того же пола, что и он. Потом он ищет свою тождественность среди представителей противоположного пола. Путешествие заканчивается, когда эго в конце концов идентифицирует себя с Абсолютом и сливается с Космическим Сознанием. В процессе отождествления участвует также и интеллект, хранящий информацию, получаемую в ходе развития, — здесь особенно важны ценностные суждения, полученные от тех, с кем этот человек отождествил себя наиболее сильно (например, от родителей). Истинное внутреннее «Я» знает, что внутри него содержится вся реальность. Однако отождествляющее себя «я» будет исключать те аспекты реальности, которые считаются злом теми, с кем это «я» себя соотносит.
Гнев — это эмоционально-химическая реакция, возникающая, когда эго сталкивается с

Автор: Doberman
11.04.2019 14:16 - Обновлено 27.03.2022 18:40

каким-либо из аспектов своей личности, который был отвергнут как зло. Столкновение с этим негативным аспектом переживается как угроза существованию. В действительности возникает угроза лишь для отождествления личности с той или иной оценкой происходящего. В этом случае эго проецирует отвергнутый аспект личности на того, через кого проявляется этот аспект, и направляет свою энергию на удаление нежелательного аспекта. Такова природа гнева.
Гнев является проявлением разбросанности, слабости. Эта клетка служит хвостом змеи эгоизма. Гнев направляет энергию игрока вниз, что приводит его на уровень первой чакры. Когда эго задето, мы чувствуем гнев. Гнев — это неуверенность, основная проблема первой чакры.
Гнев является серьезным препятствием на пути духовного роста. Природа гнева — огонь, сжигающий все. Но если гнев возникает без каких-либо личных чувств, является безличным, то он очищает. Гнев — это качество Рудры, бога разрушения. Гнев Рудры не основан ни на каких личных причинах, поэтому он разрушает не самого Рудру, а зло, вызывающее дисгармонию и дисбаланс. Гнев, вызываемый какими-то личными причинами, пожирает добрые качества личности и приводит к падению. Безличный гнев разрушает вызвавшую его причину, зло. Гнев является обратной стороной любви. Мы не гневаемся на тех, с кем мы себя не отождествляем. Гнев возбуждает нервную систему и полностью останавливает работу рационального мышления на то время, пока он существует в нашей системе. С одной стороны, он очищает тело и по действию похож на очищение огнем, но цена этого слишком велика: уровень вибраций понижается настолько, что игроку приходится начинать игру снова с первого ряда.
Гнев может выражаться двумя способами — насильственным и ненасильственным. Когда для выражения гнева принимается ненасильственный метод, это дает игроку огромную моральную силу, называемую сатьяграхой (сатья—истина; аграха — упорство, постоянство). Это становится возможным, если игрок способен сохранять спокойствие даже тогда, когда действительно испытывает гнев. В этом случае гнев становится безличным и направлен против зла. Он основан на любви, любви к добру, к истине. Такой гнев помогает духовному росту и является божественным.
Тройка заключает в себе качества творческих способностей, экспрессии и стабильности. Как представитель семьи нечетных чисел, она представляет собой динамичность и позитивность, отвечает за создание и поддержание формы. Она связана с элементом огня, который в человеке проявляется в виде гнева. С другой стороны, этот же элемент может проявляться как усердие, упорство. Таким образом, характеристиками числа три являются сила и решительность. Три — это число Юпитера. Юпитер — это символ храбрости, мужества, силы, власти, трудолюбия, энергии, знания, мудрости и духовности.
Хариш Джохари. "Лила. Игра самопознания"
3. Гнев
Приняв тело и окружающие его процессы, как реальные, душа начинает самоотождествляться с зарождающимся Эго, передавая свое сознание ему. До этого самим телом руководили инстинкты, а душа лишь строила внутреннюю структуру миро восприятия и собственной включенности в его процессы. Теперь должно появиться Эго, которое обуздает инстинкты и позволит сознанию развиться, а телу — обрести независимость и тем самым создать фундамент для Духа. Когда душа принимала майю, она самоотождествила себя с предложенным ей мировоззрением.

Автор: Doberman
11.04.2019 14:16 - Обновлено 27.03.2022 18:40

Душа узнала о понятиях «плохо» и «хорошо», как о неосознанных, априорных категориях. И для того, чтобы произошло полное слияние души, тела и социума (мира), необходимо Эго, которое соответствует этим моральным категориям.Эго —пока еще младенец. Оно знает только, что «хорошее» нужно поддерживать. Почему — личностью еще не осознается, но когда все вокруг тебя одобряют, ты чувствуешь с одной стороны удовольствие от мира вокруг и себя, а с другой — полноценность в глазах окружающих людей и своих собственных. А вот «плохого» в тебе быть не должно. Но, приняв майю, человек впустил в себя обе стороны. Кроме того, проходимые им уроки кармы зачастую относятся к социумной категории «плохо»: ведь только так, на уровне диаметрального несоответствия себя и социального можно и нужно пройти истинный урок кармы
Итак, Эго, осознавая себя, делит сознание на «хорошо» и «плохо». «Хорошо» поддерживается им, и в этом русле Эго действительно весьма интенсивно развивается в нужном, соответствующем майе направлении. «Плохо» блокируется. Ведь пока Эго не умеет работать с собой, не знает, как это надо делать, не готово спокойно принять всего себя целиком-вне «плохого» и «хорошего». Так вот, когда в восприятии Эго появляется объект, который демонстрирует «плохие» качества, не скрывая их, в психике поднимается Гнев.
При этом возникает двойственный эффект. С одной стороны, внешний объект (чаще всего это человек с соответствующими качествами характера) вызывает резонанс с «плохими» сторонами самого Эго, а эти стороны хотят вырваться на свободу и реализоваться в поведении и демонстрации. С другой стороны, этот человек-объект является зримым воплощением несоответствия требований социума и его реалий. Ведь говорят, что «плохим» быть нельзя, а он-то как раз «плохой»! Значит, и мне это можно! Эго на самом деле хочет быть цельным и проявлять все свои качества, поэтому блокировка «плохих» качеств осуществляется из-за необходимости подстроиться под социум.
И вот, чтобы убрать соблазн и чтобы, не дай Бог, никто не подумал что ты такой же «плохой», Эго отторгает человека-объект из своего мира силой гнева. Это то, что в эзотерике называют «человек-зеркало». Любая степень неприятия кого-то, желания «исправить» его, научить его, как надо жить, а как не надо — это урок гнева, причем пройденный на отрицательном уровне. Доведенный до абсурда такой урок выглядит примерно так: полное уничтожение всех людей вокруг. Тогда гнев вызывать определенно будет некому.
Положительный же уровень такого урока заключается в том, что вы осознаете, что «плохого» содержится в вас. И если сила гнева возникла, то направляйте ее внутрь себя, на «плохую» зону своего сознания. Тогда вы не будете исторгать или блокировать ее, не будете убегать от себя. Силой гнева вы как огнем переплавляете и блоки, и саму программу психики и через катарсис выходите на нужный вам уровень сознания.
К счастью, для идущих в духе, гнев вовсе не следует использовать столь радикально. Гнев для нас является сигналом, звонком тревоги: «В тебе есть нечто, требующее внимания. Работай над этим, осознавай и осознанно изменяй!» Мы признаем гнев, благодарим его и отпускаем. А если энергия гнева уже активизировалась, то мы с любовью направляем ее на необходимое место нашего сознания, как струю очищающего, трансформирующего огня духа.
О.А.Синько "Уроки кармы"
3. ГНЕВ И ЗЛОСТЬ

Автор: Doberman
11.04.2019 14:16 - Обновлено 27.03.2022 18:40

— Ты на меня не сердишься, а, дон Хуан? — спросил я, когда он вернулся.
Он, казалось, удивился.
— Нет. Я никогда ни на кого не сержусь. Ни один человек не может сделать ничего, что этого бы заслуживало. На людей сердишься, когда чувствуешь, что их поступки важны. Ничего подобного я давно не чувствую.
К. Кастанеда. Учение дона Хуана
Гнев и злость — это чувства сильного возмущения и негодования. Это крайняя форма раздражения. Эти эмоции появляются тогда, когда ситуация выходит из-под контроля. Каждый человек хочет контролировать ситуацию — так он себя чувствует спокойнее. Но не всегда это удается. Вот когда это не удается, тогда появляется гнев, который может перейти в физическое насилие для того, чтобы изменить ситуацию.
В народе много афоризмов про зло:
— Не плати злом за зло.
— Нам добро, никому зло — вот закон на житье.
— Во зле жить — по миру ходить.
— Злая жена — поборница греха.
— Злой не верит, что есть добрые люди.
В Библии про зло сказано: «Пусть же воздаст Господь делающему злое по злобе его».
Каждый человек испытывал в своей жизни гневные чувства, и нет в этом ничего плохого, потому что каждая эмоция человека выполняет для него позитивные функции. Главное — понять, для чего нужны эти негативные эмоции и какие цели они преследуют, а затем создать новые способы поведения и направить эту энергию в более здоровое русло.
Гнев и злость выполняют ту же позитивную функцию, что и раздражение.
Способ поведения
Гнев, злость
Позитивное намерение
Чтобы окружающий мир соответствовал моим требованиям и ожиданиям. Желание изменить окружающий мир
И последствия те же, только гораздо сильнее. Если вы не выражаете гнев открыто, а сдерживаете, то это опасно, так как гнев, не найдя выхода, остается внутри человека. Эта энергия начинает разрушение организма и постепенно трансформируется в болезнь. Но если вы реализуете свой гнев, то есть открыто выражаете его, проявляя насилие, то и получите в своей жизни ответное насилие; и не обязательно от этого же человека. Подобное притягивает подобное.
Если человек постоянно подавляет в себе такие эмоции, как раздражение, гнев и злость, то начинают страдать печень, суставы, органы дыхания и другие органы и системы организма. Невыраженные чувства начинают накапливаться в тех органах, которые ответственны за их выражение.
Вот пример. Печень со своей желчью отвечает за вспыльчивость. Подавленный гнев и вспыльчивость сначала вызывает воспаление желчного пузыря и застой желчи, дискинезию желчных путей, а со временем эти невыраженные горькие чувства откладываются в виде камней. Ведь должен же быть материальный субстрат накопленных эмоций.
Суставы ответственны за приведение этих агрессивных чувств в действие. А это приводит к их воспалению. В итоге — ревматизм, бурсит, вывихи.

Получается, что выражать свой гнев плохо, а сдерживать — не лучше. Так что же делать?
Некоторые советуют: если у вас накопилась злость, гнев и раздражение, то начните колотить подушки. Пар выйдет — и вам станет легче. Другие считают, что лучше открыто заявить человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. То есть взять и накричать на него. Я не думаю, что это самые лучшие способы работы с гневом. Однажды я побывал на семинаре-тренинге, где людей учили открыто выражать свой гнев: кричать, сердиться. Они подходили друг к другу и говорили: «Я сердит на тебя, потому что ты тра-та-та...» или «Я обиделся на тебя, потому что ты трам-па-пам...». Им говорили: «Позвольте бушующим внутри вас чувствам вырваться наружу». Но это хорошо делать в группе, где каждый знает об этих правилах и готов принять на себя гнев другого человека. А когда участники этой группы выходили «в люди» и начинали так «самовыражаться», то окружающие люди их просто не понимали, они не собирались принимать на себя чужой гнев. Люди не были обучены тем правилам, которым научились участники семинара. Ведь в обществе бытует мнение, что выражать гнев открыто — это плохо. Я думаю, что такое «самовыражение» может привести в конечном итоге к одиночеству.
Я предлагаю более продуктивное занятие для работы с гневом, чем пустое выбивание пыли из подушки и крики на близких. Как только вы почувствовали, что эмоциональный взрыв близок, начинайте делать то, что вам не очень нравится, но необходимо. Например, если вы живете в сельской местности, то можете начать колоть дрова или перекопать огород — и реализация взрывоопасной энергии, и для хозяйства полезно. Делайте до тех пор, пока не почувствуете себя спокойно. Перекопали свой огород — помогите соседям. Если вы живете в городе, то можно заняться ремонтом квартиры, уборкой, выбиванием ковров. Переделали все у себя — помогите соседям. Если у вас есть лишний вес — упражняйтесь и бегайте. Не только от раздражения избавитесь, но и от лишних килограммов, причем без всяких диет и бесплатно. Уже многие мои пациенты, используя этот метод, добились спокойствия в семье.
Конечно, можно и более просто — изменить свое мировоззрение.
Но это кому как нравится. Кто-то предпочитает грубую физическую силу, а кто-то работу ума. Работает и то и другое. Важно не просто освободиться от гнева, а трансформировать его. Для этого важно осознать ту позитивную функцию, которую он выполняет для человека: чтобы окружающий мир соответствовал моим ожиданиям. Но это зависит только от нас самих. Поэтому глупо не только выражать свой гнев, но и вообще его производить.
Я пользуюсь таким золотым правилом: если я хочу получить нечто, то я должен менять свое поведение и свои мысли до тех пор, пока у человека не появится спонтанное желание дать мне это. Давно пора понять, что окружающие вам ничего не должны. И если вы хотите что-то получить от них, то меняйте свое поведение, используйте каждый раз новые способы.
Я считаю, что, вместо растрачивания своей драгоценной энергии на такие негативные эмоции, лучше привести в соответствие свои сознательные желания и подсознательные намерения. А это возможно сделать только после того, как вы возьмете на себя ответственность за свою жизнь, за свой мир.
В.Синельников "Возлюби болезнь свою"

Автор: Doberman
11.04.2019 14:16 - Обновлено 27.03.2022 18:40

