Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
09.03.2021 00:00 - Обновлено 09.03.2021 07:01

ТЕХНИКИ ВНУТРЕННЕЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ | Когда возникает нерасположение или расположение к кому-либо, не возлагай свое отношение на него, но оставайся центрированной | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Когда возникает нерасположение или расположение к кому-либо, не возлагай свое отношение на него, но оставайся центрированной.*

24. Наблюдай за своим настроением

Двенадцатая техника на центрирование: *Когда возникает нерас-положение или расположение к кому-либо, не возлагай свое отноше-ние на него, но оставайся центрированной.*

Если в вас возникает ненависть или любовь к кому-нибудь, что вы должны делать? Вы проецируете возникшее чувство на соответст-вующую личность. Если вы чувствуете ко мне ненависть, то в этой ненависти вы полностью забываете самого себя; только я остаюсь объектом вашего внимания. Если вы чувствуете ко мне любовь, вы полностью забываете о себе; объектом остаюсь только я. Вы проеци-руете на меня свою любовь, или ненависть, или что-то другое. Вы полностью забываете внутренний центр своего существа; центром ста-новится другой. Эта сутра говорит о том, что когда возникает ненависть к кому-либо или любовь или любое другое чувство по отношению к кому-либо, не следует проецировать это чувство на объект этого чувства. Запомните - вы являетесь источником этого чувства.

Я люблю вас - обычно представляется так, что вы являетесь источником моей любви. В действительности это не так. Источни-ком являюсь я, вы только экран, на который я проецирую свою любовь. Вы просто экран; я проецирую свою любовь на вас и утвер-ждаю, что вы являетесь источником моей любви. Это не факт, это фикция. Я извлекаю энергию моей любви и проецирую ее на вас. В этой проецируемой на вас

энергии любви вы становитесь привлека-тельными. Вы можете не быть привлекательными для кого-то друго-го, для кого-то другого вы можете быть абсолютно отталкивающими. Почему? Если бы вы были источником любви, тогда все бы чувство-вали вашу притягательность, но вы источником не являетесь. Я про-ецирую любовь, и вы становитесь привлекательными; кто-то другой проецирует ненависть, и вы становитесь отталкивающими. А кто-то еще ничего не проецирует, он безразличен, он может даже не взгля-нуть на вас. Что же происходит? Вы проецируете свое собственное настроение на других.

Вот почему, если у вас свадебный вечер, луна выглядит прекрас-но, чудесно, восхитительно. Кажется, что весь мир стал другим. И в тот же самый вечер для вашего соседа этот чудесный вечер может не существовать вовсе. Умер его ребенок - тогда та же самая луна явля-ется печальной, невыносимой. Но для вас она волшебная, обворожи-тельная; она сводит вас с ума. Почему? Является луна источником или она просто экран, на который вы сами что-то проецируете?

В этой сутре говорится: Когда возникает нерасположение или расположение к кому-либо, не возлагай свое отношение на него - или на объект вашего чувства. Оставайтесь центрированными. Помните, что источником являетесь вы, так что не двигайтесь к другим, дви-гайтесь к источнику. Когда вы чувствуете ненависть, не перемещай-тесь к объекту. Направляйтесь к точке, откуда исходит эта ненависть. Идите не к личности, на которую она направлена, но к центру, из которого она исходит. Двигайтесь к центру, двигайтесь внутрь. Ис-пользуйте вашу ненависть, или вашу любовь, или гнев, или что-либо еще для путешествия к вашему внутреннему центру, к источнику. Двигайтесь к источнику и оставайтесь центрированными в нем.

Попробуйте это! Это очень и очень научная и психологичная техника. Кто-то обидел вас - в вас врывается гнев, вы возбуждены. Гнев течет по направлению к личности, обидевшей вас. Теперь вы проецируете на нее весь свой гнев. Он ничего не сделал. Если он обидел вас, то, что он сделал? Он только уколол вас, он помог освобо-диться вашему гневу, - но гнев ведь принадлежит вам. Если кто-то подойдет к Будде и обидит его, он не сможет вызвать в нем гнев. Если он подойдет к Иисусу, Иисус подставит ему другую щеку. Если он подойдет к Бодхидхарме, тот разразится смехом. Так что все зависит от обстоятельств.

Другие не являются источником чувств, источник всегда нахо-дится внутри вас. Другие лишь наносят удар по источнику, но если внутри вас нет гнева, то ему неоткуда будет появиться. Если вы ударите будду, то появится только сострадание, потому что в нем есть только сострадание, сочувствие. Гнев из него не выйдет, потому что в нем нет гнева. Если вы опустите ведро в высохший колодец, то вы ничего не достанете. Если вы опустите ведро в наполненный водой колодец, то вы достанете ведро с водой, но эта вода будет из колодца. Ведро лишь помогает достать ее. Так что тот, кто вас обижает, просто опускает в вас ведро, а затем ведро поднимается, наполненное гне-вом, ненавистью или жаром, находящимся внутри вас. Источником являетесь вы - запомните это.

Используя эту технику, помните, что вы являетесь источником всего, что вы проецируете на других. И если в вас появилось настро-ение, чувство, направленное на кого-то другого, немедленно отправляйтесь внутрь, к источнику, откуда исходит это чувство. Оставай-тесь центрированными в этом источнике; не перемещайте свое вни-мание на объект. Кто-то дал вам возможность осознать свой собственный гнев - немедленно

поблагодарите его и забудьте про него. Закройте глаза, войдите внутрь себя и смотрите на источник, из которого исходит любовь или гнев. Откуда они исходят? Идите внутрь, двигайтесь внутрь. Вы найдете источник там, потому что гнев исходит из вашего источника.
Ненависть, любовь и все им подобное исходит из вашего источ-ника. И в момент, когда вы сердитесь, или любите, или ненавидите, легко подойти к этому источнику, потому что тогда вы уже достаточ-но разогреты. Тогда легко двигаться внутрь. Струна нагрета, и вы можете взять ее с собой внутрь, вы можете двигаться внутрь с ее теплом. И когда вы дойдете внутри до холодной точки, вы вдруг осознаете другое измерение, перед вами откроется другой мир. Ис-пользуйте гнев, используйте любовь, используйте ненависть, - для того, чтобы войти внутрь.
Мы всегда используем свои чувства для того, чтобы двигаться к другим, и мы чувствуем себя очень разочарованными, если их не на кого проецировать. Тогда мы стараемся проецировать даже на вооб-ражаемые объекты. Я видел, например, людей, швыряющих в гневе свою обувь. Что они делают? Я видел сердящихся людей, в гневе захлопывающих дверь, выплескивающих на нее свой гнев, понося-щих ее, ругающих ее грязными словами. Что они делают?
Я закончу рассказом о том, как это понимают в дзэне. Один из величайших дзэнских мастеров, Лин Чи, рассказывал; «Когда я был молодым, я увлекался плаваньем в лодке. У меня была маленькая лодка, и я в одиночестве отправлялся на ней плавать по озеру. Я оставался в ней в течение многих часов.
Однажды я сидел в лодке с закрытыми глазами и медитировал на прекрасную ночь. Какая-то пустая лодка плыла по течению и ударила мою лодку. Мои глаза были закрыты, и я подумал: 'Кто-то сидит в лодке, и это он ударил мою лодку'. Возник гнев. Я открыл глаза и собрался что-то гневно сказать тому человеку, но понял, что лодка пуста. Моему гневу некуда было двигаться. На кого мне выплески-вать свой гнев? Лодка была пустой. Она просто плыла по течению и ударилась об мою лодку. Мне нечего было делать. Я не мог проеци-ровать гнев на пустую лодку".
И Лин Чи продолжает: «Я закрыл глаза. Во мне был гнев, но он не имел выхода. Я закрыл глаза и просто поплыл обратно, оставаясь вместе со своим гневом. И эта пустая лодка стала причиной моей реализации. В эту тихую ночь я подошел к некоторой точке внутри себя. Пустая лодка стала моим мастером, моим учителем. И теперь, если кто-то приходит и обижает меня, я смеюсь и говорю: Эта лодка тоже пуста'. Я закрываю глаза и направляюсь внутрь».
Используйте эту технику. Она может сотворить для вас чудо.
Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра

КНИГИ ОШО
КЛУБ ТАНТРА | НАУКА МЕДИТАЦИИ | в ВК | в ФБ
НАШИ | ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ | СЕМИНАРЫ
Семинар Тантрический Массаж | Центр СемиЗнание
Семинар для МУЖЧИН ХАЯН | Центр СемиЗнание
Семинар | медитация | для ЖЕНЩИН | ТАЙНА | Центр СемиЗнание
Тантра Прикосновений | Tantra Touching Meditation
Тантра Интенсив | Дыхание Тантры | Spirit Tantra
Семинар | Танец Противоположностей

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
09.03.2021 00:00 - Обновлено 09.03.2021 07:01