

Шива сказал: Когда после долгой разлуки с радостью видишь друга, пронитай эту радость.

Когда вы видите друга и внезапно ощущаете радость, поднимающуюся в вашем сердце, концентрируйтесь на этой радости. Почувствуйте ее, станьте ею и встречайте друга, пребывая осознанным и исполненным радости. Пусть друг находится на периферии, а вы в своем ощущении счастья оставайтесь центрированным.

Это можно проделывать и во многих других ситуациях. Поднимается солнце, и вдруг вы ощущаете, как что-то поднимается внутри вас. Забудьте солнце; пусть оно остается на периферии. Будьте центрированным в своем ощущении поднимающейся энергии. Как только вы устремите на нее свой взгляд, она начнет распространяться. Она станет вашим телом, вашим существом. Не будьте только наблюдателем; слейтесь с ней. Не так уж много бывает моментов, когда вы испытываете радость, счастье, блаженство; вы упускаете их, потому что центрируетесь на объекте.

Всякий раз, испытывая радость, вы чувствуете, что она приходит снаружи. Вы повстречали друга — вам кажется, что радость вызвал ваш друг, встреча с ним. Это не подлинная причина. Радость всегда находится *внутри*. Друг просто создал некую ситуацию, помог радости выйти наружу, помог вам увидеть, что радость существует. И так не только с радостью, но и со всем: с гневом, с печалью, страданием, счастьем — со всем. Другие только создают ситуации, в которых выражается то, что скрыто в вас. Причина не в других; они ничему не могут быть причиной в вас. Все, что происходит, происходит с *вами*. Радость существовала всегда; просто встреча с другом оказалась такой ситуацией, в которой то, что было скрыто, вышло наружу: вышло наружу из скрытых источников — стало видимым, явным. Всякий раз, когда это происходит, оставайтесь центрированным на внутреннем ощущении, и тогда у вас возникнет иное отношение ко всему в жизни.

Прodelайте это и с негативными эмоциями. Когда вы сердитесь, не центрируйтесь на том человеке, который вас рассердил. Пусть он остается на периферии, а вы станьте гневом. Почувствуйте гнев во всей его полноте; позвольте ему войти в вас. Не надо никаких объяснений; не говорите, что этот человек вызвал ваш гнев. Не осуждайте этого человека — он просто создал ситуацию. Будьте благодарны ему за то, что он помог скрытому в вас выйти наружу. Он вас ударил, а в этом месте скрывалась рана. Теперь вы о ней знаете, так станьте же раной.

Медитация В ПОИСКАХ ПОДЛИННОГО ИСТОЧНИКА

Автор: Центр "СемиЗнание"

21.01.2013 13:55 - Обновлено 17.08.2021 09:42

Прodelайте то же самое с любой эмоцией — с негативной или позитивной, и с вами произойдет огромная перемена. Если эмоция негативна, вы освободитесь от нее, осознав, что она находится внутри вас. Если же эмоция позитивна, вы станете этой эмоцией. Если это радость, вы станете радостью. Если это гнев, то гнев исчезнет.

В этом состоит разница между негативными и позитивными эмоциями: если вы осознаете какую-то эмоцию и при вашем осознании она исчезает, значит, это негативная эмоция. Если же при осознании некой эмоции вы становитесь ею, если она распространяется и становится вашей сущностью, значит, это позитивная эмоция. В каждом из этих случаев осознание работает по-своему.

Если это ядовитая эмоция, вы освобождаетесь от нее посредством осознания. Если это благая, экстатичная эмоция, вы обретаете с ней единство. Осознание углубляет ее.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)
