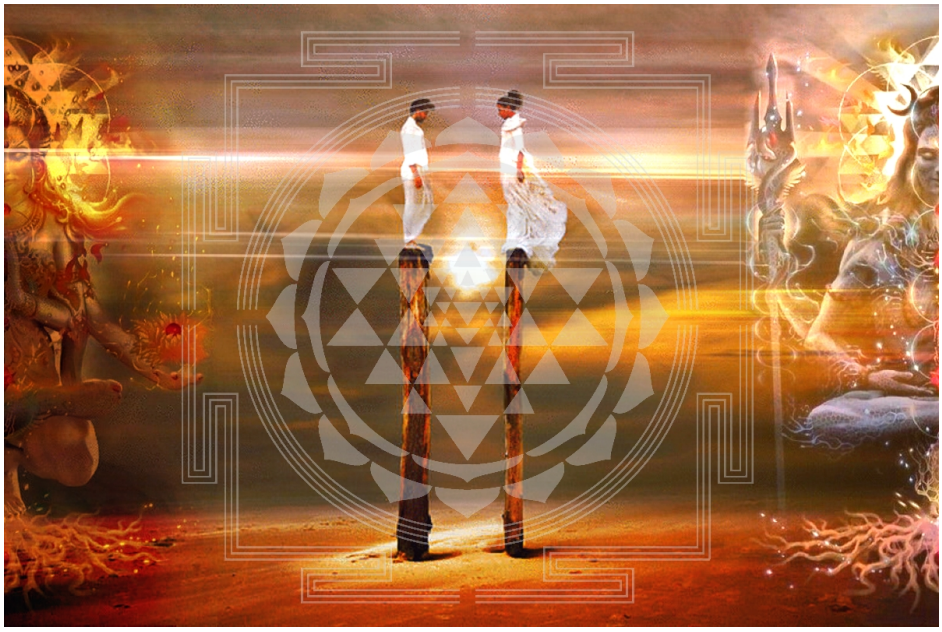
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
16.10.2021 00:00 - Обновлено 16.10.2021 05:21



ТЕХНИКИ ЦЕЛОСТНОСТИ ЕДИНСТВА | При радостной встрече с долго отсутствовавшим другом пропитывайся этой радостью | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Комментарии Ошо

Шива отвечает: *При радостной встрече с долго отсутствовавшим другом пропитывайся этой радостью.*

51. Когда поднимается радость, стань ею.

Четвёртая близкая по духу техник целостности единства: *При радостной встрече с долго отсутствовавшим другом пропитывайся этой радостью.*

Войдите в эту радость и станьте с ней единым целым - в любую радость, в любое счастье. Это только пример: При радостной встрече с долго отсутствовавшим другом... Вдруг вы видите друга, которого не видели много дней или много лет. Внезапная радость охватывает вас. Но ваше внимание будет направлено на друга, а не на вашу радость. Тогда вы что-то упустите, и эта радость будет недолговечной. Ваше внимание сфокусировано на друге: вы начнете разговаривать, вспоминать что-либо, и вы упустите эту радость, радость уйдет.

Когда вы видите друга и внезапно ощущаете радость, возникающую в вашем сердце, сконцентрируйте свое внимание на этой радости. Почувствуйте ее и станьте ею, встретьте друга, будучи уже осознавшим эту радость и наполненным ею. Пусть друг будет только на периферии, а вы оставайтесь центрирован-ными на вашем ощущении счастья.

Это может быть сделано во многих других ситуациях. Восходит солнце, и вдруг вы чувствуете, что что-то поднимается в вас. Тогда забудьте про солнце, пусть оно остается на периферии. Центрируйтесь на вашем собственном ощущении поднима-ющейся энергии. В тот момент, когда вы посмотрите на нее, она будет

распространяться. Она станет всем вашим телом, всем вашим существом. И не будьте только наблюдателем ее, сливайтесь с нею. Имеется очень много моментов, когда вы испытываете радость, счастье, блаженство, но вы все время упускаете их, поскольку центрируетесь на объектах этих ощущений.
Всякий раз, когда вы испытываете радость, вам кажется, что она идет откуда-то извне. Вы встретили друга; конечно же, вам кажется, что радость идет от друга, оттого, что вы видите его. В действительности это не так. Радость всегда существует внутри вас. Друг только создал подходящую ситуацию. Друг помог ей выйти, помог вам увидеть, что она здесь. И так обстоит дело не только с радостью, но и со всем: с гневом, с печалью, со страданием, со счастьем - со всем. Другие только создают ситуации, при которых выражается то, что уже скрыто в вас. Они не являются причиной; не они являются причиной появления чего-либо в вас. Что бы ни случалось, оно случается в вас. Оно всегда было в вас; встреча с другом стала только ситуацией, в которой то, что было скрыто, вышло наружу и стало открытым. Выйдя из скрытого источника, оно стало очевидным, явным. Всякий раз, когда это случается, оставайтесь центрированными на своем внутреннем ощущении и тогда у вас будет совершенно другое отношение ко всему в жизни.
Проделывайте это даже с отрицательными эмоциями. Когда вы в гневе, не центрируйтесь на человеке, который вызвал этот гнев. Пусть он остается на периферии. Просто станьте гневом. Почувствуйте гнев во всей его тотальности; позвольте ему случиться внутри вас. Не рассуждайте, не говорите, что именно этот человек вызвал ваш гнев. Не осуждайте этого человека. Он просто создал ситуацию. И почувствуйте по отношению к нему благодарность за то, что он помог стать явным, открытым чему-то, что было скрыто в вас. Он каким-то образом причинил вам неприятность, а рана была скрыта. Теперь вы знаете о ней, так станьте раной.
Используйте этот подход по отношению к любой эмоции, положительной или отрицательной, и тогда в вас произойдет великая перемена. Если эмоция является отрицательной, то вы освободитесь от нее тем, что осознаете, что она внутри вас. Если эмоция является положительной, то вы станете самой этой эмоцией. Если это радость, то вы станете радостью. Если это гнев, то гнев растворится.
И в этом разница между положительными и отрицательными эмоциями: если вы осознали некоторую эмоцию, и в результате этого осознания эмоция растворилась, то это отрицательная эмоция. Если в результате вашего осознания некоторой эмоции вы стали этой эмоцией, если эта эмоция затем распространилась и стала всем вашим существом, то это положительная эмоция. Осознание срабатывает различно в различных случаях. Если эта эмоция является отравляющей, то путем осознания вы освободитесь от нее. Если она является хорошей, блаженной, экстатичной, то вы станете единым целым с нею. Осознание углубляет ее.
Так что для меня это является критерием: если что-то углубляется в результате осознания, то это благо. Если что-то растворяется в результате осознания, то это зло. То, что не может быть осознано, есть грех, а то, что растет при осознании - добродетель. Добродетель и грех не являются социальными понятиями, они являются внутренним осознанием.
Используйте свою осознанность. Это так, как будто кругом темнота, а вы внесли свет: темноты больше не будет. Просто после внесения света темнота исчезает, потому что, в действительности, ее и не было. Она была отрицанием, это было всего лишь отсутствие

света. Но проявились многие вещи, которые уже были здесь. При внесении света эти полки, эти книги, эти стены станут явными. В темноте их нет; вы не можете видеть их. Если вы вносите свет, темноты больше нет, но то, что было реальным, будет обнаружено. Благодаря осознанию все отрица-тельное, подобное темноте, растворится - ненависть, гнев, печаль, насилие. Тогда перед вами впервые раскроются любовь, радость, экстаз. Итак, при радостной встрече с долго отсутствовавшим другом пропитывайся этой радостью.

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
16.10.2021 00:00 - Обновлено 16.10.2021 05:21