Мантра избавления от чувств обиды

Подготовка
Не требует подготовки, можно выполнять по необходимости в любом месте.
Практика

Что такое обида? Как выглядит обиженный человек? Он надувает щеки, хмурит брови, может заплакать или закричать. Он отходит далеко от других людей и перестает участвовать в какой-либо деятельности. Если посмотреть внимательно,то мы увидим, что обиженный человек очень похож на ребенка. Конечно, если мы обижаемся, то мы получаем какие - то бонусы от окружающих нас людей: она обращают на нас больше внимание, нас начинают жалеть, может быть кто-то абсолютно безвозмездно придет к нам на помощь. Да, обиженный человек может использовать обиду один или два раза, но потом другим людям это надоедает, они перестают обращать на него внимание и уже не будут приходить к нему на помощь, просто так, без каких-то ответных действий. А если говорить про долгосрочное сотрудничество с людьми, которые часто обижаются, то естественноникто никаких серьезных дел с ними иметь не захочет.
Как избавиться от обиды? Это можно сделать с помощью мантры Ошо. Текст приведен ниже.
Прочитайте ее вслух максимально серьёзно и повторяйте всякий раз, когда чувствуете обиду.
«Я такой важный индюк, что не могу позволить, чтобы кто-то поступал согласно своей природе, если она мне не нравится. Я такой важный индюк, что, если кто-то сказал или поступил не так, как я ожидал, я накажу его своей обидой. О, пусть видит, как это важно — моя обида, пусть он получит ее в качестве наказания за свой «проступок». Ведь я очень, очень важный индюк.

Я не ценю свою жизнь. Я настолько не ценю ее, что мне не жалко тратить ее бесценное время на обиду. Я откажусь от минуты радости, счастья, игривости, я лучше отдам эту минуту своей обиде. И мне все равно, что эти частые минуты сложатся в часы, часы — в дни, дни — в недели, недели — в месяцы, а месяцы — в годы. Мне не жалко провести годы своей жизни в обиде — ведь я не ценю свою жизнь.

Я очень уязвим. Я настолько уязвим, что я вынужден охранять свою территорию и отзываться обидой на каждого, кто ее задел. Я повешу себе на лоб табличку «Осторожно, злая собака», и пусть только кто-то попробует ее не заметить! Я окружу свою уязвимость высокими стенами, плевать, что через них не видно того, что происходит снаружи, — зато моя уязвимость будет в безопасности.

Я раздую из мухи слона. Я возьму эту полудохлую муху чужого ляпа, я отреагирую на нее своей обидой. Я не напишу в дневнике, как прекрасен мир, я напишу — как подло со мной поступили. Я не расскажу друзьям, как я их люблю, я полвечера посвящу тому, как сильно меня обидели. Мне придется влить в муху столько своих и чужих сил, чтобы она стала слоном. Ведь от мухи легко отмахнуться или даже не заметить ее, а слона — нет. Поэтому я раздуваю мух до размеров слонов.

Я нищ. Я настолько нищ, что не могу найти в себе каплю великодушия — чтобы простить, каплю самоиронии — чтобы посмеяться, каплю щедрости — чтобы не заметить, каплю мудрости — чтобы не зацепиться, каплю любви — чтобы принять. У меня попросту нет этих капель, ведь я очень, очень ограничен и нищ».

В заключении отметим, что обида связана с нашим телом и духом. Обиженный человек отнимает у себя силы и чувствует себя гораздо более слабым. Поэтому так важно научиться избавляться от чувства обиды.