

Внимательность к гневу

Гнев — неприятное чувство. Он похож на пламя, сжигающее самоконтроль и заставляющее нас говорить и делать то, о чем мы впоследствии сожалеем. Разгневанный человек явно пребывает в аду. Гнев и ненависть — элементы, из которых состоит ад. Отсутствие гнева — основа подлинного счастья, любви и сострадания.

Если мы поместим гнев под прожектор внимательности, он сразу же начнет терять деструктивную природу. Мы можем сказать про себя: «Вдыхая, я знаю, что во мне есть гнев. Выдыхая, я знаю, что я и есть мой гнев». Если мы продолжим тщательно следить за дыханием, отмечая проявления гнева и внимательно наблюдая за ним, он уже не сможет захватить все наше сознание.

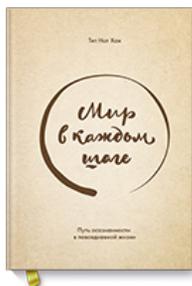
Осознанность можно призвать как друга нашего гнева. Осознание гнева не подавляет и не выгоняет

его. Оно просто следит за ним. Это чрезвычайно важный принцип. Внимательность — не судья, а скорее старшая сестра, присматривающая за младшей и успокаивающая ее с заботой и любовью. Мы можем сосредоточиться на дыхании, чтобы поддерживать внимательность и полностью понимать происходящее в себе.

Когда мы в гневе, то обычно не стремимся вернуться к себе. Мы хотим думать о том, кто нас разозлил, и о его ужасных особенностях: ведь он грубый, нечестный, жестокий, зловредный и так далее. Чем больше мы думаем о нем, слушаем его или смотрим на него, тем быстрее растет наш гнев. Непорядочность и мерзость этого человека могут быть реальными, воображаемыми или преувеличенными, но, по сути, корень проблемы в самом гневе, и нам прежде всего нужно вернуться и посмотреть внутрь себя. Лучше всего не слушать и не видеть человека, которого мы считаем причиной гнева. Подобно пожарному, сначала мы льем воду на огонь, не тратя времени на поиск поджигателя. «Вдыхая, я знаю, что я гневаюсь. Выдыхая, я знаю, что должен вложить всю энергию в заботу о своем гневе». Итак, мы стараемся не думать о другом человеке, не делать и не говорить ничего, пока гнев еще с нами. Полностью направив разум на наблюдение гнева, мы избежим разрушительных действий, о которых пожалели бы потом.

Когда мы в гневе, он становится нашей сущностью. Подавить или прогнать его значило бы подавить или прогнать самого себя. Когда мы радуемся,

мы становимся радостью. Когда мы в гневе, мы гнев. Когда в нас рождается гнев, мы должны понимать, что это наша внутренняя энергия, и принимать эту энергию, чтобы преобразовать ее в другую. Если мы наполнили компостную яму органическим материалом и он разлагается и пахнет, мы знаем: эти неприятные вещества можно превратить в прекрасные цветы. Сначала компост и цветы кажутся противоположностями, но если вдуматься, станет ясно, что цветы уже существуют в компосте, а компост в цветах. Цветок разлагается буквально за пару недель. Опытный садовник, работающий с органикой, может заметить его в компосте, но он не почувствует грусти или отвращения. Наоборот, он ценит перегной и не испытывает по отношению к нему неприятных чувств. Всего несколько месяцев нужно компосту, чтобы породить цветы. Нам следует смотреть на гнев недвойственным, проникающим в суть взглядом садовника. Не нужно бояться или отрицать гнев. Мы знаем, что он может стать своеобразным компостом и что в его власти породить нечто прекрасное. Мы нуждаемся в гневе так же, как садовник в компосте. Научившись принимать гнев, мы обретем немного мира и радости. Постепенно гнев удастся полностью трансформировать в мир, любовь и понимание.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

