

# **Покиньте темницу ложного сознания**

Мы часто жалуемся, что в мире все происходит не так, как хотелось бы. Доволен ли я собой? Нет. Нам недостаточно того, что у нас есть. Даже те, у кого на первый взгляд нет никаких проблем и кто живет в условиях, которым позавидовали бы многие, не чувствуют удовлетворения. Им-то чего не хватает?

Мы недовольны собой не потому, что нам чего-то недостает, а потому, что у нас завышенные ожидания. Сталкиваясь с реальностью, не отвечающей этим ожиданиям, мы испытываем неудовлетворенность.

Некоторые люди к тому же склонны переоценивать себя. Они ощущают сильное разочарование оттого, что реальное «я» не соответствует их представлениям, и в итоге обвиняют в собственных неудачах то окружающих, то себя.

Один молодой человек, выросший в тяжелых условиях, рассуждал так: «Я долго обижался на необразованных родителей и нашу бедность, но, когда обратился к Будде, это чувство почти прошло. Я сожалел о своих мыслях и показался. Но я все еще разочарован в себе, меня переполняют

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

## Часть 1. Почему не получается жить так, как хочется?

угрызения совести и уныние. Как мне научиться принимать себя таким, какой я есть?»

Возможно, и вам знакома подобная обида. Но если однажды вы осознаете свою неправоту и скажете: «Родители дали мне так много! Как же я был глуп, что все это время недооценивал их!» — этого будет вполне достаточно. Если вы начнете винить себя вместо родителей, вам не станет лучше.

Обвинение не часть духовной практики, и верующий не должен замыкаться на прошлом, беспрестанно укоряя себя за глупые мысли.

Постоянная самокритика приводит к унынию, которое в худшем случае может перерости в депрессию. Депрессия подобна болоту. Вы зацикливаитесь на какой-то гнетущей мысли, она быстро затягивает вас и вскоре уже представляется реальностью. В такие моменты нужно встряхнуться и вырваться из трясины. Если депрессивные мысли посещают вас, когда вы сидите, нужно встать, а если вы впадаете в уныние стоя, пройдитесь и смените обстановку. Вы можете принять ванну, прогуляться, помолиться или заняться физической работой — выберите любой способ для того, чтобы быстро выбраться из болота, не дав возможности отчаянию поглотить вас.

Мы считаем, что станем лучше, только если поднимем свое реальное «я» до уровня, соответствующего идеальным ожиданиям. На самом деле это не так — и в подобных условиях вы никогда не будете довольны собой. Чтобы быть счастливым, нужно начать с принятия себя. Примите себя таким, какой вы есть, и смотрите на мир с оптимизмом.

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

## Покиньте темницу ложного сознания

Да, я падаю, да, я теряю самообладание. Для меня это нелегко, поэтому я мучусь, осознав, что снова не сдержался. Я цепляюсь за образ, который сам же для себя создал, и постоянно расстраиваюсь из-за его несходства с реальностью. Мне стыдно за мое настоящее «я», ведь я представляю себя совсем другим.

Настоящее «я» не хорошо и не плохо. Но если ваш идеальный образ далек от реальности, вы можете чувствовать собственную неполноценность. Если же вы воспринимаете себя хуже, чем есть на самом деле, то при встрече с действительностью начнете ощущать превосходство.

«Я такой человек».

«Я должен стать таким».

«Я не должен совершать ошибок».

«Я не должен ненавидеть».

Подобное самоопределение — всего лишь иллюзия. Завышенные ожидания помешают вам принять себя настоящего без обвинений. Для психического здоровья ваш внутренний образ должен совпадать с реальным. И тогда, даже сталкиваясь с серьезными проблемами, вы не будете отчаяваться.

«Я ничего об этом не знаю. Но теперь начну разбираться и обязательно все преодолею».

Нужно принять себя и постараться немного изменить к лучшему.

Однако если вы переоцените свои силы, то не будете довольны, чем бы вы ни занимались, и в конце концов посчитаете себя бездарными.

Уровень нашего счастья во многом зависит от того, как мы воспринимаем себя. Например, вы можете заявить, что

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

## Часть 1. Почему не получается жить так, как хочется?

пробежите сто метров за тринадцать секунд, хотя прекрасно знаете, что реально преодолеете это расстояние за двадцать. Вы стараетесь уложиться в более короткое время, но ничего не получается. Вы обвиняете себя и ищете проблему. Несмотря на все старания, вам не удается пробежать за тринадцать секунд, и вы думаете: «Я не могу этого сделать». Вы считаете, что проблема заключается в вас.

Отсутствие уверенности или чувство ущербности возникают из-за переоценки. Мы только мучим себя, ошибочно полагая, что жизнь — это что-то великое. В существовании не заложено особого смысла. Наверняка кто-то возразит:

«Если нет смысла существования, зачем же тогда жить?»

«Как-то грустно жить, если в жизни нет никакого смысла».

Все существа, включая человека, сами по себе не имеют особенного значения. Смысл всему придает человеческое сознание. Ценный или бесполезный, хороший или плохой, успешный или нет, рай или ад, Будда или небо — все это определяем мы сами.

Как тутовой шелкопряд закрывается в коконе из тонких нитей, так и человек запирает себя в клетке созданных им же определений. Например, люди установили, что алмазы дороже угля. Однако в сильную стужу, когда угрожает смерть от холода, уголь покажется ценнее самых роскошных камней. Именно поэтому того, кто стремится просто блистать, как бриллиант, ждут страдания, а человек, который несет пользу обществу, как уголь, сможет прожить достойную жизнь.

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

## Покиньте темницу ложного сознания

По такому же принципу мы оцениваем и других. Например, на мою проповедь приходит человек, мало что обо мне знающий и не ожидающий ничего особенного, но после он восклицает: «О, очень даже неплохо!» Что это значит? Изначально он оценил меня на 50 баллов, а послушав проповедь, поднял оценку до 100 и заключил: «Да он потрясающий человек!»

Кто-то другой, услышав эти слова, придет и будет ожидать от меня 150 баллов. Но если проповедь не оправдает его надежд, он снизит оценку до 100 и решит: «Так, ничего особенного. Непонятно, к чему вся эта шумиха вокруг него».

Получается, что мои способности всегда равны 100, но при низких ожиданиях слушателя удовлетворенность возрастает, а при завышенных — снижается.

Мы разочарованы, когда другие люди не соответствуют нашим представлениям. Мы недовольны и полагаем, что окружающим чего-то не хватает, что они не дотягивают до критериев, определенных нами. Но на деле все эти стандарты — иллюзия.

Вы считаете, что другой человек, например член вашей семьи, должен соответствовать определенному образу, который вы создали в своей голове. Но этого не происходит, и тогда вы чувствуете глубокое разочарование. Вам нужно отказаться от завышенных ожиданий в отношении себя и окружающих, понять и принять их такими, какие они есть.

На самом деле ни в вас, ни в людях вокруг вас нет ничего особенного. Если вас расстраивает несоответствие другого человека каким-то стандартам, это только ваша проблема. Вы выставили слишком высокую планку.

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



**Почитать описание и заказать  
в МИФе**

**Смотреть книгу**

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



**МИФ**