



прямая передача учения от Ламы Дворы

НЕДЕЛЯ 5

ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ СОСТРАДАНИЯ

«Я здесь, потому что мы здесь» — перевод слова Ubuntu из языка племени Нгуни банту.

Блэк Элк (Чёрный Лось)

«Первый мир, самый важный - это тот, который происходит в душе людей, когда они понимают их отношения, их единство с миром и всеми силами в нём, и когда они понимают, что в центре мира пребывает великий дух, и этот центр он в каждом месте, внутри каждого из нас».

Карло Ровелли

«Мы сделаны из той же звездной пыли, из которой созданы все вещи, и когда мы погружаемся в страдание, и когда мы испытываем великую радость, ибо мы неотделимы от того, чем не можем не быть: частью нашего мира».

Чинуа Ачебе

«Мы не можем попираť человеческое достоинство других, не умаляя при этом наше собственное человеческое достоинство. Практичные *Igbo* прекрасно говорят об этом в своей поговорке: *Онье джи онье н'ани джи онве я*, «Тот, кто держит другого в грязи, должен сам оставаться в грязи, чтобы там держать другого».

«Может ли быть большее чудо, чем то, когда мы на мгновение смотрим глазами другого?»

Генри Дэвид Торео

Если бы у вас была способность на мгновение встать на место другого...

Услышать то, что слышат они.

Почувствовать то, что чувствуют они.

Относились ли бы вы к ним по-другому?

Франк Остасески

«Попробуй это иногда. Сядь с другим человеком, не решая его проблемы, не играя роли, не анализируя, не исправляя, не мешая, не улучшая. Слушай со всей щедростью, как будто у другого человека уже имеет все ресурсы внутри себя.

Просто уважай и принимай то, что есть, и даже не важно, чтобы ты понимал. Кажется, что твоего внимательного присутствия уже достаточно, и что это именно то, что нужно. Во многих случаях тишина имеет более исцеляющий эффект, чем все слова, имеющие хорошие намерения».

«У этого человека есть тело, сердце и разум так же, как и у меня. Этот человек беспокоится и боится так же, как и я. Этот человек делает все возможное, чтобы ориентироваться в жизни так же, как и у меня. Этот человек — представитель человеческой расы так же, как и я. Теперь позволь себе произнести несколько пожеланий благополучия:

Пусть у этого человека будут силы и поддержка, чтобы справиться с жизненными трудностями.

Пусть этот человек будет свободен от страданий и причин страданий.

Пусть этот человек будет умиротворённым и счастливым.

Пусть этот человек будет любимым.

Ян Макларен

«Будьте добры к другим, потому что каждый человек, которого вы встречаете, находится в центре жесткой битвы».

Жак-Филипп Лейенс и др.

«Люди могут не осознавать, что они приписывают себе более полную человечность, чем другим группам...

Люди, вероятно, также не осознают, что они проявляют превосходство своей группы тем заявлением, что человеческие эмоции свойственны только им».

Кристен Ренвик Монро

«Так почему же он это сделал? Почему он рисковал своей жизнью ради других? «Важно одно», — сказал мне Отто.

Спрингер. 'У меня не было выбора. Я никогда не принимал морального решения спасти евреев. Я просто расстроился.

Я чувствовал, что должен это сделать. Я встречал много вещей, которые требовали от меня жалости. "

Леонардо да Винчи

«Учитесь видеть. Увидьте, что все связано со всем остальным».

Пема Чодрон

«Именно безусловное сострадание к себе естественным образом ведет к безусловному состраданию к другим. Если мы готовы полностью, до конца, быть на своём месте, не отказываясь от себя, то тогда мы сможем поставить себя и на место другого человека, не отказываясь от него.

Истинное сострадание не возникает из желания помочь тем, кому повезло меньше, но из понимания нашей близости ко всем живым».

Роберт Сапольски

Люди повсюду создают дихотомии по признаку расы, этнической принадлежности, пола, языка, религии, возраста, социального или экономического положения...и так далее. И это не очень красивая картина. Мы делаем это с удивительной скоростью нейробиологической эффективности. У нас есть сложные таксономии, классификации, которые это запускают. Мы делаем это по-разному: начиная от крошечной

агрессии и кончая диким кровопролитием. Снова и снова мы решаем, что у них не так, основываясь только на эмоциях, сопровождаемых примитивной рационализацией, которую мы воспринимаем как логические доводы. Весьма удручающе.

Существует достаточно свидетельств того, что разделение мира на нас и их — это шаблон, глубоко укоренившийся в нашем сознании в процессе длительной эволюции. Все начинается с того, что мы с невероятной скоростью замечаем различия между нами и ими.

Если какого-либо человека поместить в функциональный аппарат МРТ, который регистрирует активность в разных областях мозга при определенных обстоятельствах, и показать ему изображения лиц в течение 50 миллисекунд (20-й доли секунды), что едва-едва выше порога различения, то мозг сразу обрабатывает информацию, различая «я» и «они».

Но важно отметить, что есть место для оптимизма. Многие из этого основано на чем-то полностью человеческом, на том, что у всех у нас есть деление на нас и их

В одном случае они могут быть нами, а в другом случае нет, и иногда достаточно мгновения, чтобы наша самоидентификация изменилась.

Если мы принимаем, что всегда будут разные стороны, то тогда будет сложно всегда оставаться на стороне ангелов. Не доверяйте сущности вещей. Помните, что то, что кажется рациональным, на самом деле всего лишь рационализация, которая пытается оправдать скрытые от глаз силы, о существовании которых мы даже не подозреваем.

Сосредоточьтесь на общих целях. Практикуйте смену точки зрения. Замечайте подробности. И помните, как исторически сложилось, что оскорбительное «они» **скрывалось от него, пока мы обвиняли других.**

Шэрон Зальцберг

«Эта практика не для того, чтобы вызывать страдание, но она может его вскрыть. К человеку, который причинил нам такую сильную боль, что нам трудно включить его в наше поле доброжелательной любви, мы будем направлять Метту постепенно, и будем предворять её большой любовью и состраданием к себе.

Двенадцать мальчиков и тренер в пещере (лето 2018 г.)

«Это самая трудная операция, которую мы когда-либо проводили. Чем ниже уровень воды, тем сильнее течение. Сейчас оно сильное. Каждый этап спасения опасен», — сказал Наронсук Кеасуб, дайвер Тайского управления электроснабжения.

Он входит в группу водолазов, чья работа заключается в перемещении баллонов с воздухом в туннели для экипажей SEAL. Перед последним этапом спасения он сказал CNN, что водолазы внутри пещеры столкнулись с рядом проблем.

«Во-первых, мы видим свои руки только с близкого расстояния. Во-вторых, камни острые, как бритва, что опасно для погружения, и в-третьих — проход очень узкий», — сказал он.

Кеасуб сказал, что именно мысли о своих собственных детях позволили им продолжить. «Я очень рад быть отцом, у каждого из нас было такое ощущение, словно это наши дети находятся внутри пещеры».

«Облака в каждой бумаге» — Тик Нат Хан

Если вы поэт, вы можете ясно видеть, что внутри этого листа бумаги плывет облако. Без облака не будет дождя. Без дождя деревья не смогут расти, а без дерева мы не смогли бы производить бумагу. Облако необходимо для существования бумаги. Если нет облака, — значит и бумаги здесь не будет. Поэтому можно сказать, что облако и бумага взаимосуществуют.

«Взаимосуществование» — это слово, которого еще нет в словаре, но если мы добавим приставку «внутри» к глаголу «существовать», мы будем иметь Новый глагол «внутрисуществовать». Без облака не будет бумаги, поэтому можно сказать, что облако и бумага внутрисуществуют.

Если мы продолжим смотреть на бумагу, мы также увидим в ней свет солнца. Без света солнца лес бы не вырос, без света ничего не растёт. Даже мы не выросли бы без солнца. Таким образом, мы знаем, что свет солнца тоже присутствует в этом листе бумаги. Бумага и солнце в ней - внутрисуществуют.

И если мы продолжим смотреть, мы также увидим лесоруба, который рубил дрова и привозил их на лесопилку, чтобы превратить их в бумагу.

Мы увидим также пшеницу, ведь мы знаем, что лесоруб не сможет выжить без куска хлеба, а значит и пшеница, ставшая его ломтём хлеба, находится в этом листе бумаги. А ещё отец и мать лесоруба.

Если мы продолжим смотреть на это таким образом, то окажется, что без всего этого этот листок бумаги просто не сможет существовать.

«Доброжелательная любовь» Наоми Шихаб Най

Прежде чем ты действительно узнаешь, что такое доброта любви
ты должен потерять;

ты должен почувствовать,
как будущее мгновенно растворяется в настоящем,
как соль в супе.

Все, что ты держал в руках,
что так бережно считал и сохранял,
всё это должно уйти, чтобы ты узнал,
каким пустынным может быть пейзаж
между областями доброты.

Как же ты едешь и едешь,
и думаешь, что автобус никогда не остановится,
и пассажиры продолжают есть кукурузу и курицу
и вечно смотреть в окно?

Прежде чем ты узнаешь нежную тяжесть
доброй любви,
ты должен идти туда, где мертвый индеец лежит
в белом пончо на обочине трассы.

И ты должен увидеть, что это мог быть и ты.

Он тоже ходил по дорогам в ночи
и простое дыхание поддерживало в нём жизнь.

Прежде чем ты узнаешь доброжелательную любовь
как самую глубокую вещь внутри тебя,
ты должен признать печаль,
другую глубочайшую вещь.

Ты должен говорить с нею, пока твой голос
сольется с нитью всех печалей,
и ты сможете увидеть размер всей ткани.

Тогда остается только доброжелательная любовь,
как единственная логичная вещь.

Только она завязывает туфли
и отправляет тебя в твой день
смотреть на хлеб.

Только доброжелательная любовь поднимает голову
из толпы и говорит:

«Я та, кого ты искал всю жизнь»,
И тогда она всегда будет с тобой,
как тень или как друг.