

(Чтение 2024/10/19)

Не позволяйте беспокойным эмоциям захватить вас

Беспокойство — это продукт нашего ума.

Наш самый большой враг находится не снаружи, а скорее внутри нас, можно сказать даже это — мы сами. Это так потому, что мы часто меняем свои решения, планы и своё отношение. Наши сожаления или гордость за то, какими мы были вчера, могут вызвать изменение эмоционального состояния, а это и есть беспокойство. Зачастую мы не в состоянии принять решение из-за срочности, отсутствия ясных приоритетов, сложных родственных или значимых отношений с людьми, сложности или глубины решаемой проблемы. Мы колеблемся между выгодой и потерей, правильным и неправильным, хорошим и плохим, и это самое мучительное. Даже если думаешь, что у тебя самого всё в порядке, всё равно часто обнаруживаешь себя злящимся или огорченным. Однажды я спросил такого человека: "Почему в тебе так много беспокойства?" Он ответил: "Во мне самом нет беспокойства — это всё люди заставляют меня беспокоиться". На самом же деле проблемы между людьми возникают из-за того, что у самих людей есть проблемы.

Вчера я ехал в машине, со мной ехало еще четверо, они громко и много разговаривали. Один из них сказал мне: «Шифу, извините нас за то, что мы так шумим». Я ответил: «Шумите на здоровье, это не имеет ко мне никакого отношения». Хотя я слышал весь их галдеж, эти звуки не были для меня важны, так как то, о чём они говорили, не касалось меня. Сегодня утром один из них сказал: «Некоторые люди раздражаются из-за шума, создаваемого другими, и как только слышат его, не могут вытерпеть этого и начинают злиться». Кажется, беспокойство приходит извне, но в действительности проблема заключается в них самих.

Осознание собственного беспокойства (будд. клеш)

Испытываемые нами беспокойства ума делятся на пять категорий: 1. Жадность и страсть, 2. Гнев и ненависть, 3. Невежество, 4. Гордыня, 5. Сомнение. Это классификация с точки зрения буддизма.

Когда мы испытываем беспокойство, можно проанализировать, к какой из этих категорий оно относится. Как только мы осознаём, к какой категории принадлежит представленное нам беспокойство, этой категории беспокойств будет возникать относительно меньше. Если беспокойство вызвано жадностью, нужно обратить взгляд на себя самого, осознать, что испытываешь жадность, признаться себе в этом — и беспокойство жадности естественным образом начнёт утрачивать силу.

Если, мучимый гневом, ты сможешь опомниться, осознать, что в этот самый момент испытываешь гнев и сильно страдаешь от этого, стоит задать себе вопрос: «Зачем я сам себе мучаю и создаю это беспокойство?» В этом случае мучения и гнев начнут постепенно утихать. В такие моменты нужно смотреть внутрь себя, а не вовне, на окружающих людей и обстановку, также — не на проблему, [которая якобы вызвала беспокойное состояние ума]. Нужно сказать самому себе: «Нет необходимости [оставаться] в этом беспокойном состоянии ума».

Если это ваше невежественное поведение привело к переживанию страдания, и вы можете осознать своё невежество, это тоже приведёт к ослаблению страдания. Когда мы говорим себе: «Какой же я дурак!», - в этот момент мы уже признали свою ошибку, и беспокойство, вызванное невежеством, исчезает само собой.

Такой же подход можно применить и к гордыне. Хотя гордыня на первый взгляд не кажется беспокойством, её причиной является заниженная самооценка. А заниженная самооценка проистекает из отсутствия веры в себя, которое в свою очередь коренится в том, что человеку не хватает чувства безопасности, что само по себе является страданием.

В конце концов, сомнение тоже приносит нам [определенного рода] муки. Из-за сомнений мы не можем принять решения, не доверяем себе и не можем довериться другим. Недоверие, мнительность и нерешительность причиняют [нам] весьма глубокое страдание. Если ты осознаёшь, что сомнения являются причиной твоих душевных мучений, нужно мыслить так: «Если я хочу довести это дело до конца, я должен быть уверен, что это правильно и хорошо, и перестать сомневаться». Только при таком отношении можно действительно приступить к делу. Например, некоторые люди, уже решившись на женитьбу, начинают сомневаться: «А что, если мы разведёмся? Что, если мой партнёр меня бросит? Врал(а) ли он(а) мне до свадьбы?» Такие сомнения делают совместную жизнь несчастной ещё до её начала. И хотя развод мог бы не состояться, эти сомнения с большой вероятностью приведут к тому, что супруги разведутся. Поэтому, если у тебя есть сомнения, стоит сказать себе: «Если я действительно сомневаюсь, не буду делать этого. А если мне без этого не обойтись, надо принять и довериться.» Иначе это всё равно что сознательно идти в логово тигра, зная, что там опасно, и страдать по собственной вине. Стоит ли причинять себе страдания? Впрочем полностью искоренить сомнение невозможно, небольшая толика сомнений это норма. Можно сказать, что для обычных людей болеть естественно.

Источник: Отрывок из книги «Чань и прозрение» Шэн-янь, глава «Чань и психическое здоровье»

