

Самый часто задаваемый вопрос

Сильвия Бурштейн

*Означает ли духовная практика то, что мы никогда не будем злиться?
Нет, говорит Сильвия Бурштейн, все дело в том, как Вы с этим
обращаетесь.*



"Angry People." Illustration by [Alvaro Tapia](#)

В октябре 1989 года Далай-Лама сидел на сцене самой большой аудитории кампуса Калифорнийского университета в Ирвине и отвечал на вопросы аудитории более 6000 человек. Это было похоже на непринужденный разговор в очень большой гостиной. Огромная аудитория была удивительно тиха, внимая, как он вдумчиво отвечает на каждый вопрос. Потом кто-то спросил: «Вы когда-нибудь сердитесь?»

Далай-Лама рассмеялся и сказал: «Конечно! Случается то, чего я не хочу, и возникает злость. Но это не проблема».

Думаю, что самый устойчивый миф о духовной практике, особенно о практике медитации, заключается в том, что она сулит раз и навсегда покончить с гневом. Когда происходит что-то, чего мы не хотим, возникает злость. Так работает наша психика. Возможно, это одно из средств, которое помогло людям выжить в течение многих эпох эволюции. Когда мы чувствуем угрозу, злость запускает адреналин, который нам нужен, чтобы мобилизовать все силы на защиту. Однако потенциал взрослого человеческого разума состоит в том, чтобы распознать гнев, найти страх,

который его породил, и мудро реагировать, исправляя ситуацию, а не усложняя ее. Злость не обязательно является проблемой.

Понятно, что этот миф продолжает существовать. Дхарма-центры, которые я знаю, обычно спокойны. У них есть культура умеренного реагирования. Я даже веду практику улыбки. Улыбка склоняет ум в сторону легкости, а когда улыбаться трудно, это предупреждает о наличии страдания. Я также много учу о том, как культивировать сострадательный отклик сердца. Сострадание присуще нашей природе, но все же, когда что-то идет не так, как я хочу, возникает злость.

Вот самые частые вопросы о злости:

В. Означает ли развитие сострадания, что я не должен проявлять злость?

А. Развитие сострадания не означает, что Вы не можете выразить злость. Невыраженная злость создает брешь в отношениях, которую не сможет преодолеть никакая улыбка. Невыраженная злость - это секрет. Ложь. Сострадательный ответ же поддерживает живые связи. Для этого нужно говорить правду. А говорить правду бывает трудно, особенно когда ум взбудоражен гневом.

Винайя, свод правил монахов в Палийском каноне, перечисляет пять «размышлений перед увещанием»: Ко времени ли будут мои слова? Говорить ли всю правду? Мягко ли мой голос, не резок ли? Движет ли мною доброта? Движет ли мною желание быть полезным?

Я поместила их в рамку и поставила на стол в своем кабинете, и люди часто одалживают ее. Мне нравится думать о

Будде как о психотерапевте, предлагающем советы, которые всегда будут актуальны.

В. Безусловно, подавление злости малопродуктивно. Мне потребовалось много лет психотерапии, чтобы войти в контакт со своим гневом. Что же мне теперь делать?

А. Быть в контакте со своим гневом, если раньше это было страшно, - несомненно, успех. Это означает, что мы менее скрыты от самих себя, более полно присутствуем, больше осознаем информацию, которая может помочь нам реагировать так, чтобы не было страдания. Будучи взрослыми, мы обладаем способностью сдерживать импульсивное, рефлексивное, часто деструктивное проявление гнева и вместо этого выбираем открытое, полезное общение.

В. Что произойдет с моей страстью?

А. Мой опыт гневных взрывов или тлеющих обид состоит в том, что они баламутят, истощают мой ум и рассеивают страсть. Я думаю, что страсть приходит от ясного видения. Будда учил, что мудрый выбор в разгар испытания ведет к «ясному пониманию цели». Я так понимаю, что это означает живую реакцию, подкрепленную решимостью. Обет Бодхисаттвы положить конец страданиям всего живого - самый страстный обет, который я могу себе представить.

Мое понимание ответа Далай-ламы о том, что гнев не является проблемой, заключается в том, ему удается находить мудрый отклик. Обычно я так и делаю, а когда нет, то прошу прощения за то, что не представляю свои потребности в более полезной форме. В первом стихе руководства буддийского комментатора шестого века Шантидевы к образу жизни Бодхисаттвы говорится, что благие деяния, накопленные в течение многих эпох, стираются в один момент гнева. Студенты иногда спрашивают: «Вы действительно в это верите?» Я говорю: «Не знаю. Но это вдохновляет. Я обращаю особое внимание, когда отвечаю сердито, чтобы понять, что меня напугало. Я испытываю смятение из-за тех страданий, которые причинила себе и другому человеку. Поскольку моя практика приучает мое сердце к доброте, моменты провала вдохновляют меня».

На следующее утро после сеанса вопросов и ответов Далай-Ламы в Ирвине газеты сообщили о присуждении ему Нобелевской премии мира.



Сильвия Буриштейн - психолог и преподаватель медитации. Ее многочисленные бестселлеры включают в себя «Обратите внимание, ради Бога» и «Счастье - это внутренняя работа».