

ТОЛЬКО ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ!

Перевод выполнен специально для группы «Открывая Буддизм Тхеравады»

<https://vk.com/ratanattaya>

Дост. Аджан Плиен Паньяпатино

ОТКАЗ ОТ ГНЕВА

Я хотел бы поделиться учениями Несравненного Будды с вами, чтобы помочь вам сделать вашу мудрость ясной и укрепить веру. Почему люди, рожденные в этом мире, так часто живут в конфликтах, спорах и страданиях? Мы видим это среди наших друзей, в семье, у родственников, среди всех социальных классов и во всех странах. Будда посоветовал заглянуть в наше сердце и ум, чтобы найти причины этих несчастий и конфликтов.

Чтобы жить вместе счастливо, мы должны помнить о том, как мы думаем, говорим и действуем по отношению друг к другу. Это факт, что нездоровые состояния ума, такие как жадность, гнев и замешательство причиняли нам страдания на протяжении многих жизней. Поэтому мы должны понимать и осознавать то, что мы говорим, думаем или делаем, в противном случае эти болезненные состояния будут над нами преобладать. Находясь под их давлением, будет очень трудно отказаться от этих старых привычек, поэтому тренируйтесь правильно.

Гнев может возникать по-разному. Например, он возникает, когда кто-то недоволен поступками другого человека, и они в свою очередь противоречат его желаниям. Предположим, мы подарили кому-нибудь дорогие часы, и видим, что этот человек не следит за ними должным образом, мы становимся раздраженными или расстраиваемся. Или в случае родителя, который разрешил и проинструктировал своего ребенка в том, как управлять семейным автомобилем, чтобы добраться отсюда туда. Но ребенок не придерживается строгих правил, и водит автомобиль неосторожно, или вообще отправляется на нем в другое место. В результате родители приходят в ярость, потому что ребенок неправильно выполняет их указания.

Кто-то может разозлиться, видя, как другие ведут себя неподобающим образом. Например, некоторые люди могут говорить непристойные вещи за спиной другого человека. Говоря так, они ведут себя по-настоящему плохо, грязно и просто некрасиво. Когда этот человек слышит то, что было сказано о нем за его спиной, он инстинктивно начинает возмущаться. Его ум продолжает вновь и вновь спрашивать, почему эти люди сплетничали о нем, говоря такие обидные слова.

Другие люди, тоже могут стать спусковым механизмом для того, чтобы мы проявили свой гнев. Допустим, мы слышим в свой адрес некое осуждение, но при этом остаемся спокойными. Потом приходит третий человек и провоцирует нас, говоря: "на вашем месте я бы не стал терпеть такого обращения!" И в этот момент мы начинаем злиться, следовательно, злость может быть вызвана подстрекательством. Другим случаем возникновения гнева может быть вовлечение в разнообразные сплетни, обсуждение непристойного поведения какого-то третьего лица.

Отвращение может часто возникать в семейных отношениях. Жена может резко, отреагировать на какие-либо слова мужа. И тогда, уже двое будут пребывать в эмоциональном возбужденном состоянии, обмениваясь при этом едкими и резкими замечаниями. Гнев возникает между родителями и детьми. Родители советуют своим детям быть хорошими, но если ребенок вовлекается в пререкания или ведет себя неподобающе, родители, в свою очередь могут расстроиться и разозлиться.

Недоразумения и конфликты могут возникать и между друзьями. Это может привести к накоплению негатива, и разрушению дружбы. Когда человек тщательно созерцает гнев, ему легко понять, насколько он опасен и какие причиняет страдания.

Из приведенных выше примеров можно увидеть что существует много путей возникновения гнева. Некоторые люди легко расстраиваются из-за мелочей. Другие способны терпеть напряженные ситуации, прежде чем они дойдут до точки, где они не могут больше терпеть и тогда гнев проявляется в речи или поступках.

У гнева может быть много причин. Основная причина, однако, заключается в загрязнении ума. Помимо этого, причина может быть в недостатке осознанности и мудрости, чтобы сдерживать гнев терпением. Люди часто позволяют своему уму останавливаться на нездоровых мыслях, и это становится причиной для очередной вспышки гнева. Они неизменно теряют способность оставаться внимательными и проявлять терпение и смирение.

Мы должны понять, насколько опасно испытывать неприязнь, отвращение к кому либо. Стрдание возникает в те моменты, когда мы раздражаемся или поддерживаем в себе возникшее раздражение. Несравненный Будда говорил «Nahi Sathu Kotho», что означает «неприязнь – это не хорошо». Если мы не видим недостатков гнева и вред, который он причиняет, тогда у нас не будет сил предотвратить гнев. Мы не сможем очистить наш ум от него. Когда гнев доминирует над нашим разумом, все, что он дает - это страдание для нас и вред для других.

Существует множество способов и обстоятельств, при которых неприязнь может возникнуть и полностью доминировать над нашим разумом. Например, на рабочем месте: сотрудники могут разозлиться друг на друга, как следствие, могут разрушиться рабочие отношения в целом, а как результат возникнуть конфликтная ситуация с криками и оскорблениями. Проявлять злость подобным образом пагубно для обеих сторон, для тех кто потекает, и кто наносит «основной удар».

Гнев может быть глубоко укоренившейся тенденцией у определенных людей, которая развивалась в течение многих жизней. Когда они снова встретятся в этой жизни как мужья, жены, братья или сестры, то привычка обижаться, которая присутствовала в их прошлых воплощениях, станет причиной проявления гнева по отношению к друг другу даже из-за мелочей.

Иногда бывает так, что человек провел несколько прошлых жизней с одной и той же группой людей. В некоторых семьях всегда присутствуют разногласия. Нет гармонии в их жизни. Сила их каммы, их прошлых поступков такова, что они обязаны жить друг с другом.

В некоторых случаях родители и дети могут жить вместе, но не могут поладить. Их жизнь наполнена печалью, которая появляется снова и снова, воплощение за воплощением. Для таких людей даже наблюдение за другим человеком или слушание его голоса может вызывать негативные эмоции. Когда люди взаимосвязаны таким образом, даже думание об этом человеке может вызывать столько страданий и злобы, что ум выходит из-под контроля. Результатом могут быть драки и даже убийства.

Таким образом, очевидно, что люди с затуманенным разумом испытывают горе и страдания. Они находятся в постоянном конфликте с другими, и их недовольство выражается через речь и поведение. Будда сказал, что гнев подобен ранению меча в самое сердце. Боль гнева проникает в сердце, следствием чего становится вечное страдание. Камма создается этим привычным действием.

Если два человека часто конфликтуют, возможно, что в прежних жизнях они выработали привычку раздражаться каждый раз, когда их пути пересеклись. Даже когда они пытаются общаться дружно, стараясь быть внимательными, они неправильно понимают друг друга, пускаясь в долгие споры и пререкания. Это происходит из-за привычек, сформировавшихся в предыдущих жизнях. В их прошлых жизнях, возможно, были конфликты и стычки, они были в состоянии борьбы, постоянно провоцируя друг друга.

Есть еще один вид гнева, который может возникнуть из-за любви или похоти. Рассмотрим случай мужа и жены, которые очень любят друг друга. Допустим, если они допускают в свою жизнь чувство собственности, проникающее в их взаимоотношения тогда возникают чувства обиды и ревности. Если один из партнеров, предположим, возвращается домой поздно, тогда чувство ревности и недоверия возникают в другом. Когда один из партнеров чувствует себя проигнорированным или не услышанным, возникают чувство обиды и разочарование. Этот тип гнева возникает из любви, привязанности, похоти и ревности.

Точно так же, чем больше родители любят своих детей, тем больше они ожидают от них исполнения своей воли. Родители могут очень расстроиться, когда их ребенок не ведет себя так, как им бы хотелось. Они научили его говорить правильно, но он продолжает ругаться или сквернословить; такое непослушание может разозлить родителей. Их гнев на самом деле коренится в любви и привязанности. От любимого ребенка ждут, что он будет хорошо себя вести, согласно ожиданиям родителей, что он будет следовать их советам. Ребенок получает много любви и заботы от родителей, а родитель в свою очередь хочет, чтобы ребенок был чутким и заботливым по отношению к другим. Если этого не происходит, это злит родителей.

Мы видим, что гнев может легко возникнуть из любви, будь то между мужем и женой, родителями и детьми или между друзьями. Любящий может впасть в ярость, если любимый им человек не следует его желаниям, критикует, обвиняет или сплетничает о нём. Это повсеместный и укоренившийся импульс в существах, которые родились вместе в этом мире - чувствовать себя обиженным и возмущаться, когда те, кого они любят, не исполняют их просьбы и желания.

Ненависть - самая сильная форма гнева, и ее очень трудно контролировать. Месть даже сильнее, чем ненависть. На другом конце спектра, негатив или незначительные чувства разочарования, относящиеся к менее сложным граням гнева, они обычно могут

сдерживаться. Если эти формы негодования возникают и затрагивают ум, но не находят выражения через слова, выражения или жесты, они легко проходят своим чередом и исчезают. Однако если в человеке усиливается чувство злости, он полностью может потерять контроль. Слабое недовольство может вылиться в оскорбления, в слова и действия приводящие к конфликту .

Обида или неприязнь это состояние, которое формируется в уме, который потерял способность быть терпеливым и смиренным. Неизбежный результат - боль и страдание. Это может перерасти в жажду мести и даже мысли об убийстве. Когда ядовитые мысли полностью доминируют над умом, человек может испытывать чувство восторга при мысли об убийстве. Необузданные мысли приводят к нездоровым действиям, и приносят огромные физические и психологические страдания.

Помните, что гнев - это выбор, отрицательная эмоция, позволяющая разуму прийти в ярость. Никто на самом деле не "злит" другого человека. Гнев возникает внутри самого человека. Злость может быть даже направленной на себя. Например, если Вы занимаетесь какой-нибудь деятельностью, и она не приносит должного результата, вы будете недовольны собой.

Направлен ли гнев на другого или на себя, всё это механизм одного действия. В уме возникает нездоровая мысль - например, самокритика, поскольку что-то пошло не так, как хотелось бы, и эта нездоровая мысль потом зацепилась и задержалась в вашем уме. Вскоре человек начинает злиться, возможно, даже вплоть до потери самоконтроля, потому что он не в состоянии получить то, что хочет.

Если человек не научился контролировать и дисциплинировать ум, то он может сказать неправильные слова в ненужное время, или оскорбить, или иным образом неуместно действовать по отношению к другим. Позже человек чувствует себя виноватым и сожалеет о своем поведении. Это заставляет еще больше расстраиваться. Но никто другой не может сделать вас злым. Только мы сами можем себя разозлить.

Некоторые люди расстраиваются из-за собственной самокритичности и самобичевания. Допустим, человек тяжело болеет и настолько ослабевает, что путешествовать или делать какие-то вещи не представляется возможным. Они могут начать жалеть себя и удивляются, почему у них такая слабость и плохое здоровье. Думая: "Что за невезение или карма у меня?", они могут очень расстраиваться и сердиться на самих себя.

Процесс гнева важно обдумать и понять. Наблюдать, как это работает чрезвычайно интересно. Если эта динамика неясна, то результатом станет путаница, а не ясное понимание. Следует отметить, что гнев возникает из собственных мыслей, а не из чьих-то еще.

Недовольство может возникать от потребности в каких-либо необдуманных вещах, неумелых разговорах, или небрежной работе. Например, человек может расстроиться, когда заболевает, или когда он выглядит не так хорошо, как кто-то другой. Почему возникает недовольство? Из-за отсутствия самосознания, и перерывов в осознанности. Когда осознанность и ясное видение отсутствует, может возникнуть недовольство.

Некоторые люди могут даже сердиться на себя за свою медитацию! Во время медитации, они очень стараются успокоить и сконцентрировать ум, но им это не удается. Их ум блуждает тут и там, думая о многих вещах, кроме задач, лежащих перед ними. Ум отказывается успокоиться и оставаться с объектом медитации, как бы усердно они не старались. В конце концов, они сдаются, раздраженные тем, что их ум не поддается контролю.

Каждый из нас хорошо знает гнев в лицо. Мы считаем, что внешние вещи активируют его, но на самом деле мы должны понять, что он создается нами. Человек, который не ведет себя должным образом, который говорит грубо, не знает подходящего времени и места для разговора, неизбежно обнаружит, что он не может быть спокойным и сосредоточенным во время медитации. Когда человек позволяет нездоровым состояниям овладевать его умом, скрытое возбуждение легко перерастает в гнев. Когда это происходит, самосознание исчезает, а остаются только негативные влияния. Люди действительно страдают, потому что не понимают этот процесс.

Когда человек действительно в ярости, каждый может заметить это по его лицу, увидеть это в его словах и действиях. Ум гневного человека затуманен, иссушен, и наполнен страданиями. Как тухлое яйцо, оно никому не нужно. Даже если человек одевается в дорогую одежду и носит изысканные украшения, но затем позволяет гневу украсить своё сердце, для этого человека возможны только страдания, уродство и боль. Будда сказал, что "гнев подобен огню, сжигающему наше сердце", и он может воспламенить вашу речь или поступки. Он сказал "Nahi Sathu Kotho", что означает, что гнев постыден и заслуживает порицания.

Подумайте, хорош гнев или плох. Сколько раз со времени нашей юности мы потеряли самообладание? Это случалось много раз со всеми нами. Теперь мы становимся

старше. Некоторые из нас уже бабушки и дедушки, а мы все еще сердимся на окружающих.

Каждый раз, когда возникает гнев, от него не исходит ничего полезного. Мы продолжаем вестись на это снова и снова. Разве мы еще не сыты по горло? Будем ли мы просто продолжать позволять этому недостойному вредному чувству возникать и гноиться в наших сердцах, делая нас такими печальными и несчастными? Почему мы не можем просто выкинуть гнев? Потому что нам не хватает концентрации и мудрости, и, таким образом, мы попадаем под влияние негативных мыслей.

Гнев вреден для здоровья. В нашей жизни мы злимся снова и снова так долго, что, если подумать, должны были бы уже устать от этого. Почему мы не изменились? Это потому, что наш ум все еще не здоров. Как будто он болен, и мучается лихорадкой, которая сжигает нас, доставляя бесконечные мучения. Эта болезнь просто держит, заставляя нас болеть снова и снова, пока мы становимся старше с каждым днем. Мы держим и накапливаем эти вредные, нездоровые мысли. Эти загрязнения приносят несчастья нам и окружающим нас людям! Но вместо того, чтобы очищать свой разум, мы позволяем всему этому мусору остаться, не прилагая усилий, чтобы избавиться от него. Будда сказал, что мы останемся глупцами, если не откажемся от гнева и негатива: это бесполезные эмоции, они не приносят счастья. Это как хранить испорченную, дурно пахнущую вещь в своем доме, или носить ее в карманах, куда бы мы ни пошли. Куда бы мы ни пошли, от нас дурно пахнет. Почему мы носим это с собой? Нам не хватает мудрости! Постоянное ношение с собой чего-то нечистого равносильно цеплянию за собственный гнев.

Иногда люди раздражаются на своих друзей, детей, племянников или племянниц, супругов, бабушек и дедушек, а затем они ловят себя на этой мысли и восстанавливают осознанность, понимая, что они делают нездоровые вещи. Они понимают, что должны жить вместе с этими людьми, и они не должны быть им противны. Тем не менее, они чувствуют себя неспособными избежать такого поведения. Немногие способны проявлять осторожность, и тем самым приучать себя не поддаваться гневу.

Пожалуйста, подумайте, разве гнев это хорошо? Как долго мы держимся за наше отвращение? Разве мы не сыты по горло негативом? Разве внутренний гнев делает вас счастливее? Разве вы не хотите очистить свой разум от этого? Разве вы не хотите жить счастливо? Или вы предпочитаете держаться за него и вести жалкую жизнь? Если вы

хотите, чтобы ваша жизнь двигалась в хорошую сторону, задумайтесь и осознайте последствия гнева. Вы увидите, что победа над ним это самое главное.

Итак, теперь, когда мы увидели гнев как очень вредную вещь, что мы можем сделать? Как убрать гнев, чтобы жить счастливо? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны тщательно проанализировать все, чтобы понимать это более ясно. Если мы не сделаем этого, мы будем жить несчастной жизнью. Это так просто. Будда учил нас никогда не отвечать гневом на гнев. Если мы отвечаем так же, мы еще хуже, чем они, еще глупее и уж точно ни в коей мере не лучше их. Бесполезно отвечать неприязнью на неприязнь. Давайте найдем способ избежать этой глупости, отказаться и очиститься от нее. Подумайте о том, как оставить эту глупую привычку навсегда.

Итак, как мы можем сделать это, чтобы быть счастливыми? От гнева будет легче отказаться, если мы осознаем его бесполезную и болезненную природу. Нам нужно мудро и внимательно размышлять: "я был пойман в этом бесконечном продолжающемся цикле гнева, который оставил след после себя с незапамятных времен". Итак, что же мы должны сделать в первую очередь, чтобы обуздать эту эмоцию, а затем полностью отказаться от нее, изгнать ее из наших сердец и умов? Этого можно достичь через практику терпения и смирения. Вот пример: допустим, мы хотим, чтобы что-то было сделано определенным образом, и ознакомили человека с определенными правилами и требованиями. Несмотря на тщательную инструкцию, это не делается соответствующим образом. Это может нас разозлить. Но вместо того, чтобы раздражаться, мы можем развить самообладание и прибывать в спокойствии, возникшем внутри нас самих, которое будет сдерживать в себе любое разочарование. Если мы будем действовать таким образом, гнев возникнет и сразу исчезнет.

Родители могут дать ребенку новую игрушку, а затем обнаружить, что она сломана. Вместо того чтобы прийти в ярость, родитель может задуматься о непостоянстве природы всех вещей. Это естественно, что такие вещи, как игрушки будут портиться и со временем ломаться, независимо от того, как с ними играет ребенок. Если родители просто сосредоточатся на небрежности ребенка по отношению к игрушке, они, несомненно, будут расстроены. Принесет ли это какую-то пользу? Им все равно придется принять истину, о том, что все предметы изнашиваются и ломаются.

В каких бы социальных условиях мы ни находились, мы должны стремиться отказаться от чувства недовольства. Если мы действительно расстроены и больше не можем терпеть ситуацию, то лучше покинуть ее. Перестав общаться с теми, кто нас

раздражает, мы сможем подавить своё негодование. Это средство - временный отказ от гнева. Оно будет сдерживать гнев, пока мы снова не встретимся с этим человеком или подобной ситуацией.

Иногда, пара общаясь между собой, говорит так, словно "набирает очки", создавая тем самым споры и разногласия. Они даже не слушают друг друга. Вместо этого они непрерывно бросают друг в друга словесные колючки. Таким же образом дети спорят с родителями, не принимая их советы. Точно так же родители становятся злыми, не смотря на любовь к своим детям.

Что должны делать родители, когда они очень раздражены? Это то самое время, когда необходимо отпустить ситуацию, отбросить ее. Это дает возможность гневу утихнуть. Даже если гнев появится вновь, когда подобная ситуация повторится они получают передышку при помощи усмирения этого процесса хоть, на короткое время. Однако следует понимать, что это не постоянный метод предотвращения возникновения гнева.

У нас, как правило, много ненависти к себе. Даже когда мы пытаемся развивать в себе любящую доброту, мы можем в конечном итоге разочароваться в себе. Мы можем быть очень самокритичными, после совершения той или иной ошибки. Например, мы принимаем необоснованное решение на работе или когда решили совершить какую-нибудь покупку. Это может сделать нас недовольными, погрузив в процесс самобичевания. Мы расстраиваемся, осуждая себя за глупость. Такое внимание к собственным ошибкам порождает и поддерживает гнев.

Вместо того, чтобы загонять себя в самоосуждение, мы должны признать, что ошибаться это нормально. Ни один человек не может избежать ошибок. Если мы расстроены потому, что совершили неудачную покупку, или недовольны тем, что что-то пошло не так, наши мысли становятся источником нездоровых желаний и поступков. Людям чрезвычайно трудно преодолеть гнев, поэтому не забывайте быть терпеливыми и смиренными. Трудно управлять нетренированным умом. Так что созерцайте и размышляйте мудро, чтобы развить понимание того, как работает гнев.

Точно так же, как мы не можем контролировать наш собственный разум, мы не можем контролировать разум других, в том числе наших детей. Они не всегда будут следовать нашим пожеланиям, потому что они другие. Наши дети не принадлежат нам. Мы не можем заставить их делать только то, что хотим мы, поэтому бесполезно об этом беспокоиться. Вместо этого нам нужно учиться у них, чтобы знать их характер и

темперамент, и понимать, как они реагируют на различные ситуации. Когда мы можем различить темперамент и характер других людей, мы лучше подготовлены к тому, чтобы взаимодействовать с ними.

Избегание людей, которые нас злят, не поможет решить ситуацию. Вместо этого мы пытаемся культивировать терпение по отношению к тем, кто вызывает в нас такие чувства. Постарайтесь видеть вещи с их стороны, с их точки зрения. Поняв их более глубоко, мы учимся жить вместе более счастливо, гармонично общаться без гнева, недоброжелательности или предубеждений.

Это ключевой момент. Если мы не понимаем тех, кто нас окружает, мы не можем избежать гнева, который будет в нас возникать. Мы сможем подавить эти чувства только на время. Вместо этого мы должны отказаться от гнева, развивая терпение и упорно отпуская возникший негатив.

Нам нужно развивать навыки слушания и общения. Когда муж говорит, тогда жена должна стараться слушать его спокойно, без критики. Аналогично, если жена говорит, муж должен быть терпеливым, а не просто резко отвечать. Проявляя терпение, пара не будет раздражаться друг на друга. Они приобретут умение гармоничного общения. Когда пара постоянно ссорится, конфликт может быть настолько сильным и громким, что соседи будут о нем знать. Они будут думать, что в этом доме нет счастья, и пара станет предметом разговоров. Если бы эта пара знала, что думают соседи, то им бы стало совестно. Возможно, помогут размышления о том, почему они поженились: они любили друг друга. Продолжительная совместная жизнь все изменила, начались споры. Если бы они смогли увидеть себя со стороны, они бы устыдились того, как они обращаются друг с другом.

Если бы члены семьи задумывались о том, какой вред причиняют разногласия, они опасались бы бесконечных споров. У них бы получалось охлаждать свой пыл. Сравнивая себя с другими семьями, они могут наблюдать, как другие живут мирно и счастливо. «Почему члены нашей семьи не могут жить, относясь с доверием и пониманием друг к другу?» Если мы посмотрим на вещи ясно, отделяя хорошее от плохого, мы поймем, что наше мышление уступает мышлению наших соседей! Если мы будем созерцать это, гнев успокоится.

Вместо того чтобы реагировать на неправильное обращение со стороны членов нашей семьи, мы можем смотреть на них глазами полными любви. Мы можем временно расстроиться, потому что они не сделали того, чего мы хотели. Но мы должны спросить

себя: "Есть ли смысл раздражаться из-за этого?" Мы хотим, чтобы наши дети вели себя хорошо, были внимательными, заботливыми и искренними, но мы должны принять тот факт, что все люди рождены с разными характерами и ведут себя по-разному.

Естественно, что у людей, живущих вместе, есть разногласия. Нам нужно лучше узнать о темпераменте и характере друг друга, чтобы понимать действия друг друга. Некоторые люди много работают, обладают хорошими манерами, правильно говорят и быстро учатся. Другие глупы, медлительны, неопрятны и выражаются грубо. Люди очень разные. Когда есть понимание этого, тогда гораздо легче простить и не поддаться негативной реакции. Для разрешения сложных ситуаций следует использовать здравый смысл.

Чтобы понять поведение наших детей, нам надо понять их темперамент и помнить, что каждый из них - индивидуальность. Даже если мы хотим чтобы они себя хорошо вели, кто-то будет вести себя лучше, а кто-то хуже.

Нам нужно внимательно изучить привычки и черты характера наших детей. Если дети плохо себя ведут, как родители, мы должны помочь им, научить их как вести себя правильно. Они всего лишь дети и еще не такие мудрые, как взрослые. Мы их очень любим и желаем им добра. С помощью такого наблюдения мы можем найти к ним подход и научить их, как достигать самого лучшего. Мы также должны поощрять их, показывая им на примере как вести себя хорошо и общаться по-доброму. Давайте советы своим детям. Научите их понимать последствия того, как они себя ведут и говорят. Если они делают что-то неправильно, мы должны практиковать прощение, зная, что им все еще не хватает самосознания и мудрости. Мы учим их, как совершенствоваться с пониманием и терпением в сердце. Они наши дети, а не объекты нашего гнева.

Объясните им разницу между правильным и неправильным. Укажите на последствия, и терпеливо расскажите им о результатах неправильного поведения. Мы не должны проявлять никакого раздражения во время того, как это делаем. Развивайте дружелюбие и доброту, будьте наполнены приятием. Они нуждаются в нашем совете и поддержке, а так же в нашей любви.

Люди склонны злиться на самых близких - мужей, жен, детей или друзей и коллег. Старайтесь постоянно размышлять над тем, что все люди очень отличаются друг от друга. Развивайте способность изучать и наблюдать за людьми, кем бы они ни были независимо от их возраста и пола. Мы можем обучать и тренировать себя таким образом. Мы наблюдаем, например, что когда люди становятся старше, они склонны больше жаловаться. Иногда они расстраиваются без причины. Если мы это понимаем, то вместо

того, чтобы расстраиваться, мы можем изменить свою точку зрения и отношение к ним. Мы действуем с добротой, сначала обнаруживая собственные слабости, а затем осторожно, с любовью работаем, имея дело с конкретной ситуацией. Если мы работаем над собой, а не пытаемся изменить других, тогда позитивные изменения в нас станут очевидны и для них. Когда они заметят это, они будут чувствовать себя комфортно, и будут иметь меньше оснований для жалоб.

Осознавать опасность и боль, связанную с гневом, - это и есть тот самый метод отказа от него. Ненависть к себе может возникнуть в нашем сердце с такой силой, что человек начинает себя ненавидеть даже при попытке осуществить медитацию любящей доброты. Ум блуждает, и мы в конечном итоге злимся на себя. Какой от этого толк? Мы разгневаны, и это делает мутным наш ум. Он блуждает по причине отсутствия осознанности, ясности самосознания и мудрости, направляйте ум к спокойствию и концентрации. Нам не стоит расстраиваться из-за блуждающего ума. Когда мы размышляем об этом, становится смешно, что мы злимся на самих себя. Негатив и гнев – порождение нашего ума именно здесь в уме они могут быть преодолены и оставлены. Нет никакой логики в том, чтобы злиться на себя.

Во время медитации наш ум иногда витает в другом месте. Что мы получим, будучи раздраженными? Это только увеличивает отсутствие у нас осознанности, делая ум еще более неустойчивым и склоненным к блужданиям. Сама по себе злость смешна, нет никаких оснований для поддержания таких эмоций.

Мы так же должны развивать осознанность по отношению к собственной речи. Иногда мы позволяем себе использовать острые словечки, не подумав о последствиях. Мы говорим обидные вещи, потому что сначала думаем обидные мысли. Гнев зарождается в уме. Мы используем резкие слова, потому что мы потеряли осознанность, мудрое размышление и терпение. Произнеся что-то неправильное, или обидное, мы часто страдаем от вины и ненависти к себе. Если мы будем тренироваться в развитии нашей речи, тогда мы в конечном итоге сможем преодолеть эти негативные речевые привычки.

Нездоровое мышление повлияет на нашу работу, делая ее неорганизованной и некачественной, не позволяя нам достигнуть тех целей, которые мы поставили. Мы хотим сделать что-то хорошее, но если результат не соответствует нашим ожиданиям, мы злимся на себя. Почему? Нет смысла расстраиваться. Гнев - это нездоровое и бесполезное состояние. Есть ли смысл злиться? Заслуживает признания то, сколько самокритики и гнева нас переполняет. Стоит над этим подумать.

Что бы мы ни делали, стоим ли мы, ходим, сидим или даже спим, ум может погрузиться в нездоровые, негативные мысли. Это ум подвластный омрачениям. Омрачения заставляют человека искать удовлетворения и требовать от других исполнения собственных желаний; когда этого не происходит, то возникает недовольство. Отвращение приводит к неумелой речи и поведению. Нам нужно практиковать самосознание, внимательность и мудрость, чтобы исследовать гнев и размышлять о его причинах. Нужно внимательно смотреть в себя. Изучите ваш характер и личность - как вы разговариваете с людьми? Как вы себя чувствуете на данный момент? Как вы думаете? Используйте мудрость, чтобы понимать свои собственные привычки. Только после того, как вы поймете их, вы сможете от них отказаться. Именно так мы приходим к тому, чтобы уменьшить интенсивность гнева в уме.

Что же нам делать, если мы пытаемся так действовать, но нам это не удаётся? Единственная вещь, которую мы можем сделать, это действительно изучить недостатки гнева. Обратите внимание, как это негативно сказывается на наших взаимоотношениях. Тогда мы сможем видеть, как из-за неприязни страдания возникают прямо здесь и сейчас.

Используйте интеллект и мудрость, чтобы ясно понять пагубные последствия ненависти. Поступая таким образом, нам постепенно будет легче воздерживаться от проявления гнева. Учитесь, наблюдайте за другими людьми и изучайте их привычки и особенности. Мы можем пронаблюдать, что их манеры тела и речи, которые расстраивают нас, для них являются нормой. Они те, кто они есть. Это принятие поможет нам не раздражаться. Важно отметить, как мы реагируем, процесс нашей реакции. Например, когда мы слышим критику, звук слышен ушами, а распознается умом. Затем она сохраняется в памяти и становится частью сознания. Вот как это происходит. Если мы сердимся, это чувство возникает в нашем сердце и разуме. Почему мы держимся за некие звуковые воспоминания? Звук уже перестал существовать. Это не «я». Почему мы удерживаем в своем уме вещи и привязываемся к ним?

Почему мы привязываемся к нездоровым мыслям и настроениям? Когда мы рассматриваем этот происходящий процесс, это помогает нам избежать гнева. Чем больше мы отпускаем, тем менее интенсивными становятся эти загрязнения. В следующий раз, если мы подвергнемся критике, мы будем ещё меньше обеспокоены этим. Мы не хотим реагировать с неприязнью, потому что видели, как это опасно и болезненно для наших сердец. Мы больше не цепляемся за вещи, которые позволяют возникать гневу.

Любая критика, злоупотребление и осуждение по отношению к нам, могут нами рассматриваться безлично. Созерцайте эти вещи в соответствии и их истинной природой непостоянства, страдательности и безличности. Мы можем видеть эти три характеристики нашего опыта. Мы не можем влиять на эти вещи. Другие люди - это не мы и они не находятся под нашим контролем. У нас нет власти над звуком, который исходит из уст других людей. Люди состоят из четырёх элементов. Пока человек жив, он говорит и сплетничает. Только мертвые не разговаривают. Звук разговора невозможно контролировать. Это логично и это факт. Критика и сплетни - это просто распространённые формы словесного поведения.

Если кто-то критикует нас как плохого человека, когда мы вели себя хорошо, зачем возмущаться по этому поводу? Мы можем просто продолжать делать правильные вещи. Но если мы действительно сделали что-то не так и кто-то указывает на это, то мы не должны расстраиваться. Они указывают нам на существующую ошибку. Когда мы видим, что они правы, думайте о них как об учителях. Когда они обращают наше внимание на наши недостатки, они хотят, чтобы мы совершенствовались, чтобы могли стать лучше. Зачем на них сердиться? К сожалению, люди не хотят заниматься самоанализом. Они всегда думают, что правы, заблуждаясь в том, что они лучше других. Если кто-то не согласен с ними, они приходят в ярость. Если мы действительно правы, то тогда должны продолжать делать правильные вещи, даже несмотря на критику. Чем больше хороших поступков мы будем делать, тем меньше будем склонны к гневу. Если мы действительно плохо себя ведем, и люди указывают нам на это, то мы должны принять эту критику, чтобы стать лучше. Мы должны стремиться к саморазвитию. Если кто-то помогает нам, указывая области, в которых нам необходимо развиваться, мы должны быть благодарны им за это, а не дуться на этих людей. Родители должны стать примером для ребенка и практиковать отсутствие гнева, если они хотят, чтобы он тоже был спокойным и не поддавался его негативному влиянию. Ребенок будет подражать родителям, и совершенствовать их поведение.

Когда мы говорим или делаем что-то неправильно, мы часто бываем огорчены наличием в себе недостатков. Мы недовольны собой из-за того, что обнаруживаем дефекты собственного ума. В результате мы пребываем в неподходящем настроении для спокойной медитации. Если мы пронаблюдаем это состояние осознано, то поймем, что оно явно неумелое. Гнев имеет много недостатков и негативных последствий, и благодаря отсутствию цепляния за «я» это станет очевидным.

В гневе нет счастья. Во все времена это приносило только страдания для нас и других. С развитым самосознанием и мудростью можно увидеть, что гнев - страдание, причиненное самому себе. Если гнев присутствует, он сжигает наш ум каждую секунду. В такие моменты не может быть никакого удовлетворения. Кто бы мог считать, что гнев это хорошо? Просто посмотрите как он влияет на наш разум и сердце, чтобы увидеть ущерб, который он наносит! Тогда легко увидеть, что мы были в состоянии страдания очень, очень долго. Гнев может присутствовать в нас до последнего вздоха, а затем продолжит преследовать нас в будущих жизнях. Гневаться - это бесполезное занятие. Если бы все осознали вред причиненный гневом, используя ясное понимание Дхаммы, тогда бы все выбросили его и начали жить с легким сердцем и умом.

В случае если ссориться пара, им следует воздерживаться от импульсивного поведения под влиянием сложившейся обстановки. Вместо этого им следует подождать, пока ситуация успокоится. Тогда они смогут сесть вместе и поговорить разумно. Это справедливо в отношении детей и родителей. Когда начинает возникать гнев, родители должны успокоиться за мгновение до того, как сказать что-нибудь своим детям, а затем в спокойном состоянии объяснить им это.

Собственно, так нужно относиться ко всем, будь то прадедушка, дедушка или бабушка, родители, дети, братья, сёстры и друзья. Когда возникает гнев, позвольте эмоциям остыть, прежде чем действовать. Постарайтесь быть терпеливыми и смиренными. Не выражайте неумелые мысли. Имейте терпение. Не показывайте свой негатив выражением лица. Вместо того чтобы хмурить брови, мы можем улыбнуться, или, по крайней мере, смотреть на другого человека, не говоря ничего неприятного или обидного. Будьте спокойны. Если мы сможем быть невозмутимыми перед лицом трудностей, тогда мы будем счастливыми.

Если мы уменьшим, а затем откажемся от гнева, мы все будем жить вместе в мире и гармонии, независимо от нашей расы, вероисповедания, пола или религии. Все общество может жить счастливо. Если мы уберем неприязнь из нашего ума, мы будем награждены спокойствием и безмятежностью. Мы будем испытывать прохладную освежающую легкость ума в любое время. Мы не будем ходить с вытянутым лицом и хмурым взглядом, а будем радостными и веселыми. Это отражение просветлённого ума. Это результат победы над гневом. Мы должны стремиться преодолеть гнев, чтобы, впредь он не смог отравить нас.

На самом деле, в наших сердцах не так много гнева, который невозможно преодолеть. Гнев обладает воспламеняющим свойством, поэтому он может легко вспыхнуть. У нас должны быть большие запасы терпения. Мы можем видеть, наблюдая за другими, что как только гнев перерастает в ярость, он может привести к физическому насилию, конфликтам и большим страданиям. Никто на самом деле не хочет испытывать боль самостоятельно или причинять боль другим. Ни один здравомыслящий человек не хочет мучить себя или других.

Боль - это прямое следствие гнева. Если мы не отпустим ее, она поглотит нас. Это может закончиться драками и даже убийствами. В этом случае виновный также будет страдать от последствий в последующем перевоплощении. Это и есть страдание! Если мы хотим убить других, они вернутся и убьют нас. Мы пожинаем то, что сеем. Печаль начинается с простого, с разрушающей эмоции: кто-то расстроился, почувствовал, что чувство возмущения оправдано, и это чувство захлестнуло обидевшегося и увеличилось. Вот как происходят насильственные действия.

Мы должны научиться укрощать свой гнев. Попытаться распознать его до того, как он возникнет. Развитие внимательности и мудрости, вот способ победить гнев. Мало-помалу мы можем улучшить ситуацию. Постепенно мы станем более осознанными и сможем не позволять гневу одолеть нас.

Мы можем уменьшить причину гнева так же, как мы можем уменьшить причину пожара. Если загорится одна спичка, ее легко потушить. Не позволяйте огню добраться до стадии разрушения дома, собственности или даже города. Без подливания к нему топлива, огонь умирает сам по себе. Предотвращение гнева подобно предотвращению пожара. Всякий раз, когда гнев вспыхивает, мы тушим его сразу через терпение и смирение. Но мы должны быть предельно внимательны, чтобы видеть это разрушающее чувство и его возникновение, прежде чем оно перерастет в гнев, обиду или боль. Если мы сможем это сделать, все мы, семья, друзья или кто-то еще, будем жить счастливо.

Если мы хотим жить в мире и согласии, мы все можем научиться этому, работая вместе гармонично, разумно и по-доброму. Нам нужно научиться осознавать характеры друг друга и легко прощать и отпускать. Мы должны всегда иметь доброту в наших сердцах и смотреть друг на друга с улыбкой, обращаться друг к другу с нежностью. Это положительное мировоззрение - объект нашей практики, который должен войти в нашу повседневную жизнь. Когда мы будем строить нашу жизнь на ненасилии и доброжелательности, тогда все люди, независимо от своих жизненных обстоятельств,

смогут жить на этой же планете счастливо. Если они страдают, то мы желаем им свободы от страданий. Если они счастливы, то наша цель продлить их счастье. Мы укореняем каждое наше слово и дело на благих помыслах. Делая это, мы начинаем испытывать большее умиротворение и спокойствие. Когда мы учимся думать и действовать мудро - мы начинаем жить счастливо. Если другие, по-прежнему действуют неразумно, мы можем быть счастливыми, и научиться делиться с ними своим счастьем.

Мы поняли, что гнев возникает из-за неприязни и цепляний так же, как жадность возникает из-за раздувания чувственности. Решение проблемы, преодолеть это. Непонимание этой проблемы - глубокое заблуждение. Мы должны отказаться от этих загрязнений, проявлять добрую волю и быть доброжелательными. Тогда мы сможем жить счастливой жизнью. Будда сказал, что любой, кто сможет отказаться от гнева, будет жить счастливой и радостной жизнью. Он говорил, что любой, кто отказывается от гнева, может стоять, ходить, сидеть или спать где угодно без печали, пребывая в радости ума и тела.

Итак, давайте подведем итог того, как отказаться от гнева.

Во-первых, вы можете просто уйти от ситуации или человека, который вызывает гневные чувства, прежде чем говорить или действовать неумело. Во-вторых, вы можете наблюдать за окружающими вас людьми, чтобы понимать их привычки и характер. Далее, вы можете узнать ваши собственные привычные схемы гнева, чтобы увидеть какие жесты, слова и мысли выводят вас из себя. Также, попытайтесь проанализировать себя и других, как описано выше. Тогда вы поймете, что гнев бесполезен. Вы увидите, что это несет вред. Тогда, будучи разумными существами, вы сможете от него отказаться. Как только вы это сделаете, ваш ум обретет спокойствие.

Услышав это учение, которое нам передал Будда, мы должны применять Дхамму в повседневной жизни. Осознавать свои мысли, контролировать то, как мы говорим и что делаем. Таким образом, мы сможем полностью избавиться от гнева и научиться жить радостно.

Я желаю вам всего хорошего. Прежде чем вы слышали эту лекцию по Дхамме сегодня, возможно, вы жили со злобой, которая наполняла ваше сердце. Теперь вы поняли, что гнев обладает омрачающими свойствами. Таким образом, если вы в состоянии следовать этому учению и отказаться от гнева в вашей повседневной жизни, вы все будете жить комфортно в этом мире. Пожалуйста, попробуйте следовать этим наставлениям.

Я выступал в течение отведенного мне времени. Пришло время заканчивать.

Источник: http://www.dhammatalks.net/Books5/Acharn_Plien_Abandoning_of_Anger.pdf

Перевод: Екатерина Харченко

Перевод выполнен специально для группы «Буддизм Тхеравады» <https://vk.com/ratanattaya>
Разрешается копирование и другие виды бесплатного распространения данного текста, с сохранением ссылки на нашу группу.