Практика радости. Как управлять гневом

Автор:
Тит Хан

Практика радости. Как управлять гневом

Тит Нат Хан

Тит Нат Хан. Авторская серия

О том, как зарождается гнев, как он влияет на нас и близких нам людей и чем вредна методика «выпускания пара», подробно рассказывает Тит Нат Хан – мудрый монах из Вьетнама, которому больше 90 лет. Как и Далай-лама, он считается на Западе одним из величайших учителей буддизма в современном мире. Основываясь на методах дзен-буддизма, Тит Нат Хан исследует природу гнева: причины его возникновения, виды проявлений и результаты воздействия. Автор затрагивает все сферы жизни современного человека – от любви до отношений на работе – и дает доступные, действенные методики по работе с гневом.

Нат Хан Тит

Практика радости: как управлять гневом

ANGER

Thich Nhat Hanh

© ANGER All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing

Group, a division of Penguin Random House LLC.

Издание для досуга

© Автономова А.В., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Предисловие

Практика счастья

Быть счастливым для меня означает меньше страдать. Не будь мы способны преобразовывать всю ту боль, которая находится внутри нас, счастье было бы невозможным.

Многие люди ищут счастье вовне, но истинное счастье исходит изнутри. Наша культура учит нас, что счастье приносят деньги, власть и положение в обществе. Но если вы внимательно присмотритесь, то увидите: многие богатые и знаменитые люди несчастливы. Многие из них кончают жизнь самоубийством.

Будда, а также монахи и монахини его времен не имели никакого имущества, кроме трех ряс и одной миски. Но они были очень счастливы, потому что при этом у них было нечто чрезвычайно ценное – свобода.

Согласно учению Будды, свобода – первое необходимое условие счастья. Под этим словом мы понимаем не политическую свободу, а свободу от таких состояний ума, как гнев, отчаяние, зависть и заблуждения. Эти состояния ума Будда называет ядовитыми. Пока их яд остается в наших сердцах, счастье невозможно.

Чтобы освободиться от гнева, нужно практиковаться – и не важно, христиане ли мы, мусульмане, буддисты, индуисты или иудаисты. Мы не можем просить, чтобы Будда, Иисус, Бог или Мухаммед за нас освободили наши сердца от гнева. Есть совершенно четкие инструкции, позволяющие преобразовать свои вожделение, гнев и невежество. Если мы будем следовать этим инструкциям и научимся принимать свои страдания, то сможем помочь в этом и другим людям.

Измените ситуацию к лучшему

Предположим, в одной семье отец и сын сердятся друг на друга. Они больше не могут нормально общаться. Отец сильно страдает, страдает и сын. Они не хотят злиться друг на друга вечно, но не знают, как преодолеть свой гнев.

Хорошее учение – это такое учение, с помощью которого вы можете легко преобразовать свои страдания. Когда вы сердиты, вам так больно, будто вас обжигает адское пламя. Когда вы чувствуете, что вас захлестывает отчаяние или зависть, вы в аду. Вам нужно пойти к другу, который практикует осознанность, и спросить, что вам делать, чтобы преобразовать свой гнев, свое отчаяние.

Сострадательное слушание облегчает страдания

Если речь человека полна гнева, это означает, что он или она глубоко страдает. Страдания наполняют человека горечью, и он всегда готов жаловаться и обвинять других в своих проблемах. Слушать такого человека крайне неприятно, и вы пытаетесь его избегать.

Чтобы понять и преобразовать гнев, мы должны научиться практике сострадательного слушания и практике любящей речи. Есть бодхисаттва – это означает «великий» или же «пробудившийся» человек, – которая обладает способностью слушать людей очень внимательно и с большим состраданием. Ее зовут Гуаньинь (великая сострадающая), или Авалокитешвара. Мы все должны научиться слушать людей так же внимательно, как эта бодхисаттва. Тогда мы сможем предложить очень конкретные советы всем, кто приходит к нам за помощью, чтобы помириться с близкими.

Слушая с состраданием, мы можем помочь другому человеку, облегчить его боль. Однако, даже обладая наилучшими намерениями, мы не способны слушать достаточно внимательно, если не практиковались в искусстве сострадательного слушания. Если вы способны сесть и молча, с состраданием слушать пришедшего к вам человека в течение часа, вы сможете сильно облегчить его страдания. Слушайте лишь с одной целью: позволить говорящему выразить себя и облегчить страдания. Сохраняйте сострадание все время, пока слушаете.

Вы также должны слушать очень сосредоточенно. Сконцентрируйтесь на практике слушания со всем возможным вниманием, отдайтесь ей целиком: глазами, ушами, телом и умом. Если вы только делаете вид, что слушаете, и не отдаете себя практике на все сто процентов, другой человек это поймет, и ему не станет легче. Если вы знакомы с практикой внимательного дыхания и можете оставаться сосредоточенными на своем желании помочь страдающему человеку, то всегда сумеете поддерживать в себе сострадание во время слушания.

Слушать с состраданием – очень глубокая практика. Вы слушаете не для того, чтобы осуждать или обвинять. Вы слушаете просто потому, что хотите, чтобы другой человек меньше страдал. Этот человек может быть вашим отцом, сыном, дочерью, возлюбленным. Научившись слушать других, вы сумеете по-настоящему помочь им преобразовать гнев и страдания.

Бомба, готовая взорваться

У меня есть знакомая, она католичка и живет в Северной Америке. Она сильно страдала из-за своих сложных отношений с мужем. Оба они получили хорошее образование; оба имели научную степень. Несмотря на это, муж глубоко

страдал. Он вел постоянную войну со своей женой и детьми. Он не мог говорить ни с женой, ни с детьми. Все в семье старались избегать его, потому что он походил на бомбу, готовую взорваться. Его гнев не знал границ. Он считал, что жена и дети презирают его, потому что никто не хотел к нему приближаться. На самом деле жена не презирала его. Дети тоже не презирали его. Они его боялись. Подходить к нему было опасно, потому что он мог взорваться в любой момент. Однажды жена решила покончить с собой, потому что больше не могла этого выносить. Она чувствовала, что не может продолжать так жить. Но прежде чем убить себя, она позвонила подруге и рассказала ей, что собирается сделать. Эта подруга практиковала буддизм и не раз звала ее на практику медитации, чтобы облегчить страдания, но женщина всегда отказывалась, объясняя, что она – католичка, и потому не может практиковать буддизм или следовать его учению.

Когда буддистка узнала, что ее подруга собирается убить себя, она сказала ей по телефону: «Ты называешь себя моей подругой, и ты на пороге смерти. Я прошу тебя только об одном: послушать лекцию моего учителя, но ты отказываешься. Если ты и правда мне друг, то, прошу тебя, возьми такси и приезжай ко мне послушать запись лекции, а потом уже можешь умирать».

Когда католичка приехала к ней домой, подруга посадила ее в гостиной, поставила лекцию учителя дхармы о том, как восстанавливать общение с близкими, и оставила ее одну. За те полтора часа, что женщина слушала лекцию, она пережила очень глубокое внутреннее преображение. Она многое осознала. Она поняла, что частично сама в ответе за свои страдания, а также то, что причинила много страданий своему мужу. Она поняла, что совсем не помогает ему. Более того, она с каждым днем утяжеляла его страдания тем, что избегала его. Из лекции о дхарме она узнала: чтобы помогать другим, нужно уметь слушать их внимательно, с глубоким состраданием. Она не делала этого вот уже пять лет.

Обезвреженная бомба

Прослушав лекцию по дхарме, женщина ощутила вдохновение и надежду. Она захотела поехать домой, чтобы внимательно выслушать своего мужа и скорее помочь ему. Но ее подруга-буддистка сказала: «Сегодня не стоит этого делать,

потому что сострадательное слушание – это очень глубокая практика. Тебе придется как минимум две недели тренироваться, чтобы научиться слушать как бодхисаттва». И она позвала свою подругу-католичку на ретрит, чтобы та продолжила учиться.

На ретрит приехало четыреста пятьдесят человек – в течение шести дней они ели, спали и занимались духовными практиками. В эти дни все мы тренировались выполнять осознанное дыхание, обращать внимание на вдох и выдох, чтобы объединить ум и тело. Мы учились выполнять осознанную ходьбу, на сто процентов отдавая себя каждому шагу. Мы выполняли осознанное дыхание, ходьбу и сидение, чтобы наблюдать страдания в себе и принимать их.

Участники не только слушали лекции по дхарме; все мы практиковались в искусстве слушать друг друга и говорить с любовью. Мы старались слушать внимательно, чтобы понять страдания друг друга. Женщина-католичка изучала все эти практики очень серьезно, очень глубоко, потому что для нее это был вопрос жизни и смерти.

Вернувшись домой после ретрита, она была очень спокойна, и сердце ее было наполнено состраданием. Она искренне хотела помочь мужу избавиться от бомбы в сердце. Она двигалась очень медленно и следила за дыханием, чтобы не терять спокойствия и постоянно подпитывать свое сострадание. Она практиковала осознанную ходьбу, и муж заметил, что она изменилась. Наконец она приблизилась к мужу и тихо села рядом с ним – за прошедшие пять лет она ни разу не делала этого.

Долгое время она сидела молча, возможно, около десяти минут. Затем она мягко накрыла его руку своей и сказала: «Дорогой, я знаю, что в последние годы ты много страдал, и мне очень жаль, что так произошло. Я знаю, что во многом виновата в твоих страданиях. Я не только не смогла облегчить твою боль, я даже ухудшила ситуацию. Я сделала много ошибок и причинила тебе много страданий. Прости меня. Я хотела бы, чтобы ты дал мне шанс начать сначала. Я хочу сделать тебя счастливым, но раньше я не знала, как это сделать; поэтому я каждый день только ухудшала положение. Я больше не хочу, чтобы так продолжалось. Поэтому, мой дорогой, пожалуйста, помоги мне. Мне нужна твоя помощь, чтобы лучше тебя понять, чтобы лучше тебя любить.

Пожалуйста, скажи мне, что у тебя на сердце. Я знаю, что ты страдаешь, мне нужно знать твои страдания, чтобы не повторять прошлых ошибок. Без тебя я не

смогу этого сделать. Мне нужна твоя помощь, чтобы больше не обижать тебя. Я хочу только любить тебя». Пока она говорила все это, он заплакал. Он плакал как ребенок.

Уже долгое время его жена постоянно была недовольна. Она всегда кричала на него, и слова ее были полны гнева, горечи, обвинений и осуждения. Они только и делали, что спорили. Уже много лет она не разговаривала с ним так ласково. Когда жена увидела, что муж плачет, она поняла, что у нее появился шанс. Дверь в сердце ее мужа долгое время была заперта, но сейчас она снова приоткрылась. Женщина знала, что ей нужно быть очень осторожной, так что продолжала практиковать осознанное дыхание. Она сказала: «Прошу тебя, милый, пожалуйста, скажи мне, что у тебя на сердце. Я хочу научиться быть лучше, чтобы больше не совершать прежних ошибок».

И муж, и жена в этой паре были умными и прекрасно образованными людьми, но они страдали, потому что ни один из них не умел слушать другого с состраданием. Однако тем вечером жена действовала просто замечательно, она успешно использовала практику сострадательного слушания. Этот вечер оказался целительным для них обоих. Проведя вместе всего несколько часов, они смогли помириться.

Верное учение, верная практика

Если практика верна, если практика хороша, то, чтобы добиться преображения и исцеления, вам не понадобится пять или десять лет. Достаточно лишь нескольких часов. Я знаю, что женщина-католичка тем вечером добилась успеха, потому что смогла убедить своего мужа записаться на второй ретрит вместе с ней.

Второй ретрит длился шесть дней, и в последний день ее муж также пережил внутреннее преображение. Во время медитации за чаем он представил свою жену остальным участникам ретрита. Он сказал: «Дорогие друзья, дорогие товарищи по практике, я хочу представить вам бодхисаттву, пробудившуюся. Это моя жена, великая бодхисаттва. За последние пять лет я причинил ей столько страданий, я был ужасно глуп. Но благодаря своей практике она все исправила. Она спасла мне жизнь». После этого они рассказали всем свою

историю и то, как оказались на ретрите. Они рассказали, как смогли помириться на глубинном уровне и вернуть к жизни свою любовь.

Если крестьянин использует удобрение, которое не оказывает на посадки никакого действия, ему нужно сменить удобрение. Так же и с нами. Если после нескольких месяцев практики мы так и не добились исцеления и преображения, следует пересмотреть ситуацию. Надо изменить подход и постараться узнать больше, чтобы найти верную практику, такую, которая сможет изменить нашу жизнь и жизнь наших любимых.

Мы все способны изменить свою жизнь, если получим верное учение и верную практику и будем их применять. Если вы серьезно отнесетесь к практике, если она станет для вас вопросом жизни и смерти, как для женщины из моего рассказа, – вы сможете изменить всё.

Сделайте счастье возможным

Мы живем в эпоху сложных средств коммуникаций. Информация передается с одного полушария на другое очень быстро. Но именно в эту эпоху общение между людьми – отцом и сыном, мужем и женой, матерью и дочерью – стало особенно сложным. Если мы не сможем наладить общение, счастье никогда не станет возможным. В буддийском учении четко описаны три практики: слушать с состраданием, говорить с любовью и правильно обращаться со своим гневом. Мы должны на практике реализовать учение Будды о том, как слушать внимательно и говорить с любовью, чтобы восстановить нормальное общение и принести счастье своей семье, своей школе, своему обществу. Тогда мы сможем помочь и другим людям, живущим в этом мире.

Глава 1

Потребление гнева

Все мы должны уметь справляться со своим гневом и правильно обращаться с ним. Для этого нам необходимо обратить внимание на биохимический аспект этого чувства, ведь его корни кроются в теле, а не только в уме. Анализируя свой гнев, мы замечаем его физиологические элементы. Нам нужно внимательно присмотреться к тому, как мы едим, как пьем, каковы наши привычки потребления, а также как мы обращаемся со своим телом изо дня в день.

Гнев – это не только психологическая реальность

В учении Будды говорится, что наши ум и тело не отделены друг от друга. Тело и есть наш ум, и в то же время ум – наше тело. Гнев – не только умственная реальность, потому что физическое и умственное взаимосвязано, и мы не можем их разделить. Буддизм называет совокупность ума и тела словом «намарупа». Намарупа – это психосома, ум и тело как единое целое. Одна и та же реальность иногда проявляется как ум, а иногда – как тело.

Исследуя природу элементарной частицы, ученые обнаружили, что иногда она проявляется в виде волны, а иногда – в виде частицы. Волна и частица – очень разные явления. Волна может быть только волной, она не может быть частицей. Частица может быть только частицей, она не может быть волной. Но волна и частица – это одно и то же. Поэтому, вместо того чтобы говорить «волна» или «частица», ученые соединили эти два слова и получили термин «волночастица». Такое название ученые дали элементарной частице.

То же самое верно и в отношении ума и тела. Мы привыкли мыслить двойственно и считать, что ум не может быть телом, а тело не может быть умом. Но если присмотреться внимательно, мы увидим, что тело – это ум, а ум – это тело. Если мы сможем преодолеть двойственность, привычку видеть ум и тело как два совершенно отдельных явления, мы вплотную приблизимся к истине.

Многие люди начинают понимать, что все происходящее с телом происходит также и с умом, и наоборот. Современная медицина в курсе, что болезнь тела может быть результатом болезни ума. Болезнь ума, наоборот, может быть связана с болезнью тела. Тело и ум – не два отдельных объекта, они – единое целое. Мы должны очень хорошо заботиться о теле, если хотим усмирить свой гнев. Очень важно, как мы едим, каковы наши привычки потребления.

Мы – это то, что мы едим

Гнев, отчаяние, разочарование напрямую связаны с нашим телом и той едой, которую мы едим. Мы должны работать над привычками питания и потребления, чтобы защитить себя от гнева и насилия. Как мы выращиваем свою еду, какую пищу и как едим – все это связано с цивилизацией, потому что наши решения могут способствовать миру и облегчить страдания.

Пища, которую мы потребляем, может играть очень важную роль в возникновении гнева. Еда может содержать гнев, например плоть животного, пораженного коровьим бешенством, – в этом мясе содержится гнев. Но обратите внимание и на другие продукты. Мы едим яйцо или курицу, и эти продукты также могут содержать немало гнева. Мы питаемся гневом, поэтому мы чувствуем и выражаем гнев.

В современном мире цыплят выращивают на огромных фермах, где они не могут ходить, бегать или копаться в земле в поисках еды. Их кормят люди. Цыплят держат в маленьких клетках, где они не могут пошевелиться. Днем и ночью им приходится стоять на месте. Представьте себе, что у вас отняли право ходить и бегать.

Представьте, что днем и ночью вы вынуждены стоять на одном месте. Вы бы сошли с ума. Вот и курицы сходят с ума.

Фермы используют искусственное освещение для сокращения светового дня и ночи, чтобы куры поверили, будто уже прошло двадцать четыре часа, и производили бы больше яиц. Куры испытывают сильные страдания, безысходность и гнев. Они выражают свои гнев и отчаяние, нападая на соседей по клетке. Они клюют и ранят друг друга, вызывая кровотечения, страдания и смерть. Поэтому сегодня на птицефермах всем курам отрезают клювы, чтобы они не могли от безысходности нападать друг на друга.

Когда вы едите мясо или яйца таких кур, вы едите гнев и отчаяние, поэтому будьте осторожны. Думайте о том, что вы едите. Если вы едите гнев, вы будете испытывать и выражать гнев. Если вы едите отчаяние, вы будете выражать

отчаяние. Если вы едите безысходность, вы будете выражать безысходность.

Нужно есть счастливые яйца от счастливых кур. Не надо пить молоко, взятое у несчастных коров. Следует пить биомолоко коров, выросших в естественных условиях. Нужно поддерживать фермеров, которые пытаются выращивать животных гуманно. Важно также покупать овощи, выращенные экологически чистым путем. Они дороже стоят, но, чтобы компенсировать их дороговизну, мы можем меньше есть. Мы можем приучить себя есть меньше.

Потребление гнева через другие органы чувств

Мы подпитываем свой гнев не только той пищей, которую едим, но и тем, что воспринимаем через зрение, слух и сознание. Освоение предметов культуры также связано с гневом, поэтому очень важно разработать стратегию их потребления.

Те статьи, что мы читаем в журналах, те передачи, что мы смотрим по телевизору, также бывают ядовитыми; в них могут содержаться гнев и безысходность. Фильм, точно так же, как стейк, может содержать гнев. Если вы потребляете его – вы потребляете гнев, потребляете безысходность. Статьи в газетах и даже разговоры с людьми могут быть полны гнева.

Иногда вам бывает одиноко и хочется поговорить с кем-нибудь. За какой-нибудь час общения собеседник может отравить вас ядом, который содержится в его словах. Вы можете проглотить немало гнева и потом выразите его сами. Вот почему сознательное потребление имеет такое большое значение. Когда вы слушаете новости, читаете статью в газете, обсуждаете что-то с другими – потребляете ли вы те же токсины, что во время неразумного питания?

Ешьте правильно, ешьте меньше

Есть люди, находящие в еде утешение во время печали и депрессии. Переедание приводит к сложностям в работе пищеварительной системы, что способствует

возникновению гнева. Оно также иногда приводит к выработке чрезмерного количества энергии. Если вы не умеете справляться с этой энергией, она легко превращается в энергию гнева, секса и насилия.

Когда мы едим правильно, мы можем есть меньше. На самом деле нам нужна только половина того количества еды, которое мы потребляем ежедневно. Чтобы правильно есть, нужно пережевывать каждый кусок, который мы кладем в рот, около пятидесяти раз и только потом глотать его. Когда мы едим очень медленно и пережевываем пищу до жидкого состояния, наш кишечник сможет впитать из нее куда больше питательных элементов. Если мы питаемся хорошо и внимательно пережевываем пищу, то получаем больше питательных элементов, чем в том случае, когда едим много, но съеденное плохо переваривается.

Еда – это глубокая практика. Когда я ем, я наслаждаюсь каждой крошкой. Я сосредоточен на еде и на процессе еды. Мы можем практиковать осознанное принятие пищи: мы знаем, что именно жуем. Мы пережевываем еду очень внимательно и с большой радостью. Время от времени мы перестаем жевать, чтобы пообщаться с окружающими нас друзьями, семьей или сангхой – сообществом практикующих. Мы благодарны за то, как прекрасно сидеть вот так и жевать, ни о чем не беспокоясь. Когда мы едим осознанно, мы не едим и не глотаем свой гнев, тревогу или планы. Мы жуем еду, с любовью приготовленную другими людьми. Это очень приятно.

Когда пища во рту становится почти жидкой, вы ярче чувствуете ее вкус, и этот вкус чрезвычайно приятен. Может быть, вы решите сегодня попробовать жевать таким образом. Сознавайте каждое движение своих челюстей. Вы обнаружите, что еда невероятно вкусна. Возможно, это будет всего лишь хлеб, без масла и без варенья. Но он чудесен. Возможно, вы запьете его молоком. Я никогда не пью молоко. Я жую молоко. Когда я откусываю кусочек хлеба, я некоторое время осознанно пережевываю его, а затем беру ложку молока, отправляю ее в рот и продолжаю осознанно жевать. Вы не представляете, насколько вкусно жевать просто кусок хлеба с ложкой молока.

Когда пища сделалась жидкой, перемешалась с вашей слюной, она уже наполовину переварена. Таким образом, когда она попадет в желудок и кишечник, пищеварительный процесс будет совсем легким. Ваш организм усвоит бо?льшую часть питательных веществ из хлеба и молока. В то время, что вы жуете, вы ощущаете радость и свободу. Когда вы едите таким образом, вы начинаете есть меньше.

Когда вы накладываете еду на тарелку, не доверяйте своим глазам. Это ваши глаза заставляют вас переедать. Вам не нужно так много пищи. Если вы умеете есть осознанно и радостно, то начинаете понимать: вам нужно вполовину меньше того количества еды, которое навязывают вам глаза. Пожалуйста, попробуйте то, о чем я пишу. Просто долго пережевывайте пищу, и тогда самые простые продукты, такие как кабачки, морковь, хлеб и молоко, могут оказаться вкуснее всего, что вы пробовали в своей жизни. Это прекрасно.

Многие из тех, кто практикует в Сливовой деревне – нашем медитационном центре во Франции, – на своем опыте опробовали такой способ есть: пережевывать пищу очень осознанно и очень медленно. Попробуйте так есть и вы. Это может помочь вам почувствовать себя намного лучше физически, а значит, лучше почувствуют себя и ваш дух, и ваше сознание.

Есть такая пословица: «Брюхо сыто, а глаза всё голодны». Мы должны наделить свои глаза энергией осознанности, чтобы точно знать, какое количество еды нам действительно нужно. Китайское слово, обозначающее миску для подаяния, с которой ходит монах или монахиня, можно перевести как «мерный инструмент».

Мы используем эту миску, чтобы защититься от того обмана, в который нас хотят ввести глаза. Если еда наполняет миску до краев, мы знаем: этого более чем достаточно. Мы накладываем себе ровно столько, сколько помещается в миску. Если вы способны так питаться, то покупаете меньше продуктов. Покупая меньше продуктов, вы сможете позволить себе покупать экологически чистые продукты. Этот простой шаг мы можем сделать сами по себе или всей семьей. Он будет огромной поддержкой для фермеров, которые хотят выращивать и продавать экологически чистые продукты.

Пятое упражнение для развития осознанности

Всем нам нужно питание, основанное на готовности любить и служить. Питание, основанное на интеллекте. Пять упражнений для развития осознанности – это способ вырваться из страданий, подходящий как для всего мира, так и для каждого человека в отдельности (см. полный текст в Приложении Б). Внимательно присмотреться к тому, что и как мы потребляем, – это цель пятого

упражнения для развития осознанности.

Это упражнение связано с практикой осознанного потребления, оно требует придерживаться такого питания, которое может освободить нас и все наше общество. Поскольку мы понимаем, какие страдания причиняет нам и другим несознательное потребление, мы принимаем на себя обязательства: «Сознавая страдания, которые возникают из-за бездумного потребления, я обязуюсь культивировать крепкое здоровье, и физическое, и умственное, свое, своей семьи и своего общества, практикуя осознанное питание, потребление алкоголя и потребление вообще. Я обещаю впускать в себя только то, что поддерживает мир, благополучие и радость в моем теле и сознании, а также в коллективном теле и сознании моей семьи и моего общества. Я обещаю не употреблять алкоголь и другие опьяняющие вещества, а также не потреблять пищи и прочих вещей, которые содержат токсины, например, некоторых телепередач, журналов, книг, фильмов и разговоров…»

Если вы хотите справиться со своими гневом, безысходностью и отчаянием, задумайтесь о возможности жить согласно этому упражнению на развитие осознанности. Если вы пьете алкоголь осознанно, вы замечаете, что он создает страдания. Алкоголь приводит к болезням тела и ума, а также к смертельным авариям на дорогах. Производство алкоголя также ведет к страданиям: в нем используется зерно, в то время как в мире есть люди, которым не хватает еды. Внимательное отношение к тому, что и как мы едим и пьем, может повлечь за собой это освобождающее понимание.

Обсудите стратегию сознательного потребления с теми, кого любите, с членами своей семьи, даже с детьми. Дети способны понять этот разговор, так что они тоже должны принимать в нем участие. Вместе вы можете решить, что вам есть, что пить, какие смотреть передачи по телевизору, что читать и какие вести разговоры. Эта стратегия поможет вам защитить себя.

Мы не можем говорить о гневе и о том, как с ним справляться, и не задуматься обо всем, что потребляем, потому что гнев неотделим от потребления.

Поговорите со своими близкими о стратегии осознанного потребления. В Сливовой деревне мы прикладываем все усилия, чтобы защитить себя. Мы стараемся не впускать в себя ничего, что подпитывает гнев, страх и безысходность. Чтобы сделать свое потребление более осознанным, мы должны регулярно обсуждать, что и как мы едим, как нам покупать меньше продуктов и

питаться более качественно – причем речь идет и о той пище, которую мы едим, и о той, которую потребляем через органы чувств.

Глава 2

Потушите пожар гнева

Спасайте свой дом

Когда кто-то говорит или делает то, что вызывает у нас гнев, мы страдаем. Нередко в ответ мы словом или делом пытаемся причинить страдание этому человеку, надеясь, что нам полегчает. Мы думаем: «Я хочу тебя наказать, хочу причинить тебе боль, потому что ты причиняешь боль мне. И когда я увижу, как сильно ты страдаешь, мне станет лучше».

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/tit-han/praktika-radosti-kak-upravlyat-gnevom

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити